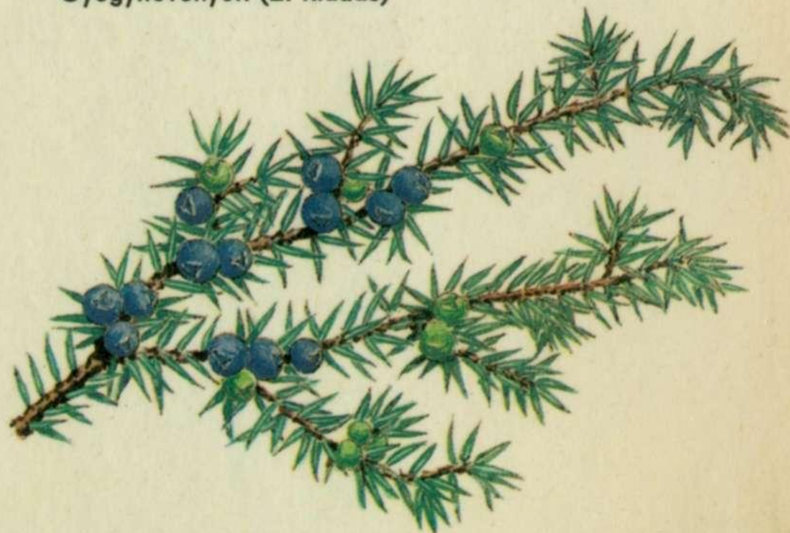
38,– Ft

A sorozatban
legutóbb megjelent kötetek

Tengeri állatok 2. (2. kiadás)
Macskák
Vízinövények
Kína kerti virágai
Gyomnövények
Gombák 2.
Egzotikus hüllők
Állatkerti emlősök (3. kiadás)
Madarak (5. kiadás)
Szobanövények
Halak (4. kiadás)
Trópusi csigák, kagylók
Gyógynövények (2. kiadás)



Gyógynövények

Gyógynövények

búvár zsebkönyvek

Móra



ISÉPY - GYURKÓ

Gyógynövények

BÚVÁR ZSEBKÖNYVEK
MÓRA KÖNYVKIADÓ, 1989

ÍRTA DR. ISÉPY ISTVÁN

RAJZOLTA F. GYURKÓ GIZELLA

A BORÍTÓT URAI ERIKA TERVEZTE

2. KIADÁS

„Fűben, fában orvosság van" - mondták a régiek. Gyógyfüvekkel a betegségek ellen? Vajon mit mond erről a XX. század embere? Sok évszázados tapasztalatokon alapuló gyógyításról van szó vagy csak babonás kuruzslásról?

Némely növény gyógyító vagy éppen mérgező hatását az ősember is hamar felismerte. Az ókori kultúrákban (Mezopotámia, Kína, India, Egyiptom, görög-római) az i. e. VI. évezredtől kezdve már több száz gyógynövényt tartottak számon. A gyógynövények ismerete egyben hatalmat is jelentett. A gyógyítást misztikus, vallási szertartások kíséretében varázslók, papok, sámánok, a honfoglaló magyarság körében táltosok végezték. Kései követőik voltak szinte napjainkig a füves- vagy más néven javasasszonyok.

Ma már a gyógyszergyárakban ezrével készülnek a szintetikus gyógyszerek. A növényvilág azonban továbbra is a gyógyítás kincsestára marad. Több mint kétszáz hazai növényfaj gyógyhatását a tudomány ma is elismeri, s legalább ötvennek a termesztésével nagyüzemi méretekben is foglalkoznak. Többségükből gyógytea készül, mások gyógyszer-alapanyagok.

A növények hatóanyag-tartalom miatt értékes, gyűjtésre érdemes, felhasználásra kerülő része a drog. Zsebkönyvünkben a színes táblákon a hazai vadon termő növények gyökér-, levél-, virág-, termés- és kéregdrogját a fekete tusrajzok mutatják.

Reméljük, haszonnal forgatjátok majd e kis könyvet, amikor nyitott szemmel járjátok az erdők, mezők, a természet nagy „patikáját". Ha meg éppen a gyógynövény-szaküzletekben, gyógyszertárakban beszerzett gyógyteák, növényi eredetű gyógyszerek hatására épültetek fel betegségetekből, még inkább véditek majd kincset érő, gyógyító vadvirágainkat!

ÚTSZÉLEK, LEGELŐK, SZÁNTÓFÖLDEK

1. Gyermekláncfű (Taraxacum officinale). Levele, gyökere az ókor óta keresett drog. Tejnedvét a görögök szembetegségek gyógyítására, szeplők, májfoltok kezelésére használták. Később mint nyugtató- és altatószert becsülték sokra. Jelenleg teakeverékekben használják vértisztító, gyomorerősítő (étvágygerjesztő, hashajtó) tulajdonsága miatt. Gyökere kávépótló. (L. Vadvirágok 1., 10. o.)

2. Közönséges aggófű (Senecio vulgaris). A kapás kultúrák elterjedt fészkes virágzatú gyomja. Belső vérzést, fájdalmat csillapító, görcsoldó hatását régen ismerik. Erős májmérget tartalmaz, ezért ma már csak gyári gyógyszerkészítményként, illetve külsőleg használható fel. Vérző foghús öblögetésére, ülőfürdőként aranyér gyógyítására ajánlható. A népi gyógyászat a friss növényt sebkötözésre is használta.

3. Martilapu (Tussilago farfara). Árokpartok, agyagos szakadékok („martok") tömegesen nyíló, kora tavaszi virága. Az ókor összes nagy birodalmában ismerték már tüdő- és légúti megbetegedések ellen kifejtett jó hatását. Köhögés, rekedtség, asztma elleni teakeverékekben ma is használatos. Frissen szedett levele jó borogató gyulladásoknál. (L. Vadvirágok 1., 10. o.)

4. Gilisztaűző varádics (Tanacetum vulgare). Gyógyító hatását már a középkori frank császár, Nagy Károly is ismerte. Virágzó hajtása szárítva kámforos illatú; jó molyűző. Bélférget hajt, s a galandféreg ellen is eredményes szer, de mérges, ezért fokozott óvatossággal kell alkalmazni. Régebben olaja, alkoholos kivonata reuma elleni bedörzsölő szer volt, fürdővízbe téve csökkentette az ízületi fájdalmakat. Régi magyar neve fájdalomfű.



1. Maszlag (Datura stramonium). Ázsiából került hozzánk a török időkben, mint a szemétdombok mérgező gyomja. Ettől kezdve Európában is felhasználták bódítószerek készítésére. Hatóanyaga a nadragulyáéhoz hasonló. A levelek gőzének belégzése asztmás rohamoknál megkönnyebbülést hoz. „Asztmaszivarok" készülnek leveleiből. Egy trópusi Datura faj neve: a „sírok virága". Terméséből készült itallal bódították víziókkal terhes, mély álomba magukat a dél-amerikai indiánok, hogy az elhunyt rokonok szellemével találkozzanak.

2. Nadragulya (Atropa belladonna). *Erősen mérgező!* Latin neve is erre utal: a görög mitológiában Atroposz volt az egyik sorsistennő. Legfőbb hatóanyaga az *atropin,* mely pupillatágító hatása miatt veszélyes szépítőszer volt a középkorban (belladonna = szép asszony), ma is nélkülözhetetlen a szemészetben. Szeszes italok bódító hatását is fokozták vele. Mérgezési tünetei a dühöngő őrültek viselkedéséhez hasonlítanak. Hatóanyagait a gyógyszeripar ma is nagy mennyiségben használja görcsoldók, fájdalomcsillapítók előállításához.

3. Nagy csalán (Urtica dioica). Hangyasavat, hisztamint tartalmazó törékeny szőreinek bőrizgató tulajdonsága közismert. Régebben a növény friss hajtásával ütögették a reumásokat. Teáját évszázadok óta fogyasztják ízületi betegségek ellen. Erősítő, vizelethajtó, vértisztító, tejelválasztást serkentő teakeverékek alkotórésze.

4. Vérehulló fecskefű (Chelidonium majus). A népi gyógyászatban már az ókor óta ismert. Narancssárga tejnedvét sárgaság ellen használták. A tudomány igazolta gyógyhatását. Erősen mérgező drogját ma már kizárólag a gyógyszeripar dolgozza fel. Fájdalomcsillapító hatása a morfinéhoz hasonló, a mákfélék rokona. Friss hajtásának nedve irtja a szemölcsöt.

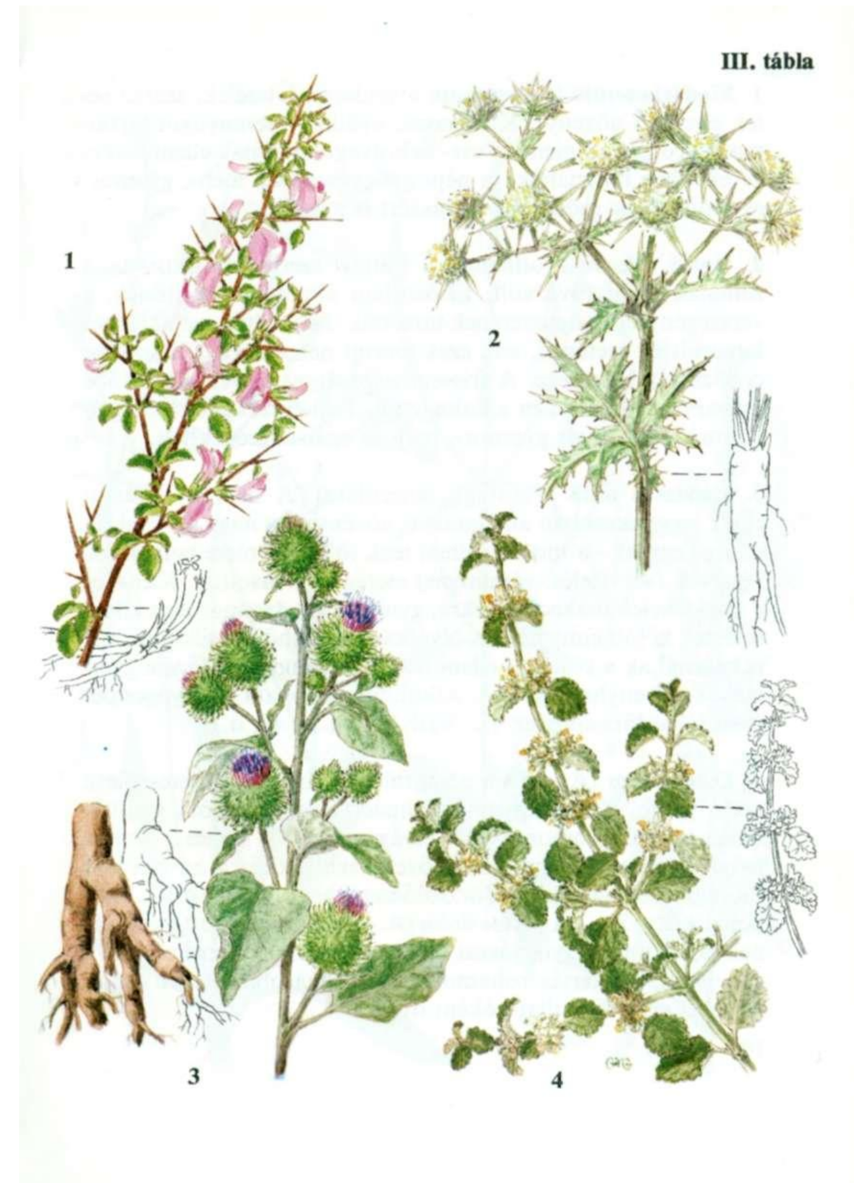


1. Tövises iglice (Ononis spinosa). A pillangós virágú növény gyógyhatását már a görögök is ismerték. Mélyre hatoló, erőteljes gyökérzete miatt Melius Juhász Péter XVI. században írt gyógyfüves könyvében „ekeakadály" néven említi. Értékes, külföldön is keresett drogja a vizelethajtó vese-teakeverékek fontos alkotórésze. Különböző epebántalmak, köszvény, reumatikus fájdalmak, nehezen múló bőrbetegségek elleni teákhoz is használják.

2. Mezei iringó (Eryngium campestre). Száraz legelők elterjedt, szúrós levelű és virágzatú gyomja. A petrezselyemre emlékeztető karógyökerének főzete vizelet- és epekőhajtó hatásáról ismert. Rokona a nálunk jóval ritkább *kék iringó* (E. plánum). (L. Vadvirágok 1., 54. o.) A leveléből készült teát régebben gyermekeknek szamárköhögés ellen adták.

4. Közönséges bojtorján (Arctium lappá). Nagy termetű, a fészkesvirágúak családjába tartozó, kétéves gyom. Egyéves gyökerének főzete a népi gyógyászat szerint izzasztó, vizelethajtó, levelét égési sebekre kötik. A terméséből főzött teát egykor vérhas ellen javasolták. A vese- és epekőoldó teakeverékeknek ma is alkotórésze. Bőrbetegségek (ekcéma, sömör, fekély) kezelésére jó borogatószer. A fejbőr korpásodását, a haj zsírosodását, hullását csökkenti, erősíti a hajhagymákat, ezért főzete s a belőle előállított olajos készítmény ma is ajánlott hajápoló.

4. Orvosi pemetefű (Marrubium vulgare). A légzőszervi megbetegedéseknek már az ókorban is ismert gyógyszere. Tüdő- és májbetegségek ellen a rómaiak is használták. A kellemes illatú növény drogja - a sűrű szőröktől fehéren molyhos, ajakos virágú hajtás - ma is keresett. Teája epeelválasztást serkentő, idegnyugtató, szívműködést szabályozó. Mézzel ízesítve a krónikus légcsőhurutot gyógyítja. Gyógycukorkát is készítenek belőle.

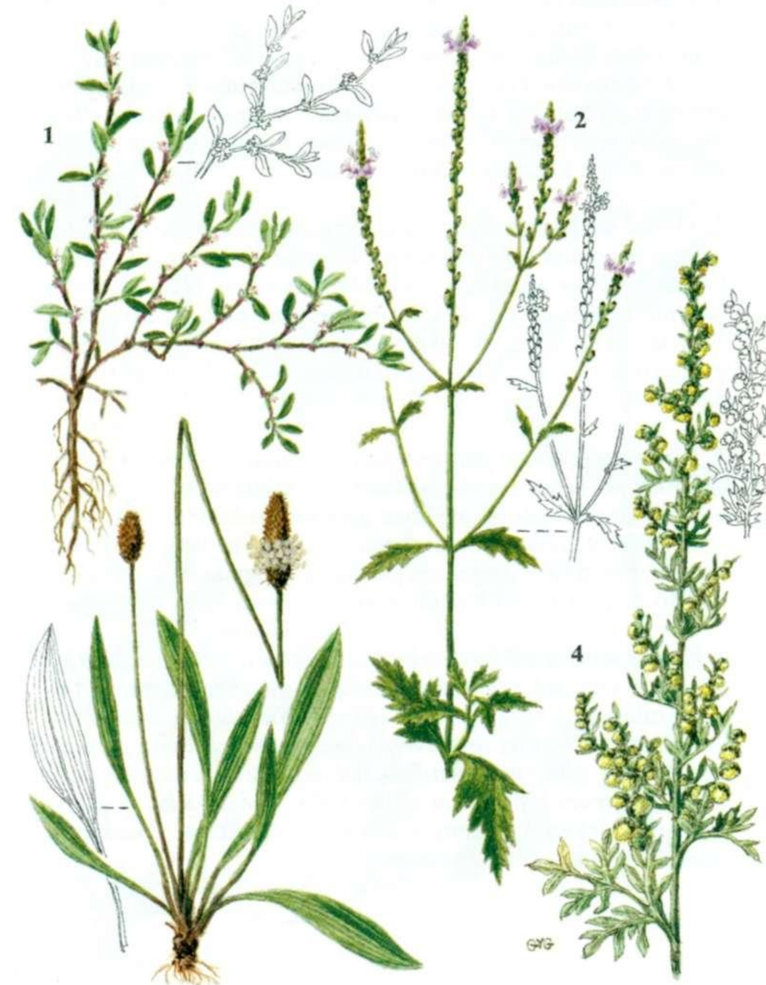


1. Madárkeserűfű (Polygonum aviculare). Útszélek, száraz rétek elterjedt növénye. Kovasavat, nyálkát, cseranyagot tartalmazó drogját hasmenés, vese- és hólyagbántalmak elleni teakeverékekben használják. A népi gyógyászatban méh-, gyomor- és tüdővérzést csökkentő hatásáért is gyűjtik.

2. Vasfű (Verbéna officinalis). Plinius szerint az ókorban a rómaiak szent füve volt. Elsősorban általános erősítőnek, a vérszegénység gyógyszerének tartották. Javasolták teáját ideges kimerültség esetén is, ami ezek szerint nemcsak a XX. század civilizációs betegsége. A frissen összevágott növényt kendőbe csavarva, fejfájás ellen alkalmazták. Teakeverékekhez adagolják ma is bizonyos gyomor-, máj- és epebetegségeknél.

3. Lándzsás útifű (Plantago lanceolata). A népi gyógyászat egyik leggyakrabban alkalmazott növénye - a *nagy útifűvel* (P. major) együtt - a tüdőbaj elleni teák fő alkotórésze volt. Belső vérzések (vérvizelés, vérhányás) esetén is javasolták. Külsőleg a friss levelek makacs sebekre, gyulladásos daganatokra kötve fejtenek ki jótékony hatást. Nyálkaoldó, köhögéscsillapító; ma is használják a köhögés elleni teákban. Magjának főzete gyermekeknek enyhe hashajtó. Alkoholos kivonata szúnyogcsípés ellen jó bedörzsölőszer. (L. Vadvirágok 2., 40. o.)

4. Fehér üröm (Artemisia absinthium). Erősen fűszeres illatú évelő gyom. Keserűanyag-tartalmáért évezredek óta gyűjtik. Teája kitűnő gyomorerősítő, étvágygerjesztő, ideges gyomorpanaszok esetén is hatásos. Főzetét sebtisztításra használták. Illóolaját reuma elleni bedörzsölőszerekhez adagolják. (L. Vadvirágok 2., 52. o.) A *fekete üröm* (A. vulgaris) szárított gyökerének porát a népi gyógyászat vízben, tejben vagy borban oldva epilepszia, hisztériás rohamok esetén javasolja. Régen teáját váltóláz ellen lázcsillapítóként itták.



1. Papsajtmályva (Malva neglecta). Az ó- és középkor óta sok betegség orvoslására használják. Drogja nyálkaanyagot tartalmaz. Teája éppúgy, mint rokonáé, az *erdei mályváé* (M. silvestris), csökkenti a köhögési ingert. Gyomorfekély és bélhurut esetén is jó hatású. Torok-, mandula-, fogínygyulladás elleni öblögetőszer. Borogatóként alkalmazva lágyítja a daganatokat, enyhíti a köszvényes fájdalmakat.

2. Orvosi szappanfű (Saponaria officinalis). Drogjának hatóanyaga a szaponin. Nyálkaoldó, köptető hatása miatt egykor fontos köhögés elleni szer volt. Ma már erre a célra inkább a hasonló tulajdonságú, de kevésbé mérgező fátyolvirágot (L.: a XX. táblát) gyűjtik. A középkorban a vérbaj egyik keresett gyógyszere volt. Bőrbetegségek, reuma, köszvény ellen is használták. (L. Vadvirágok 1., 24. o.)

3. Libapimpó (Potentilla anserina). Árokpartok, nedves parlagok tömeges növénye. Magas csersavtartalma miatt összehúzószer, vérzéscsillapító. Korábban gyomor- és bélvérzés, ma vérhas, bélhurut, valamint menstruációs zavarok elleni teák alkotórésze. Epilepszia, ideges szívpanaszok gyógyítására is javasolják. Jó száj- és garatöblögető szer.

4. Orvosi somkóró (Melilotus officinalis). Virágzáskor gyűjtött pillangós virágú hajtásának sokoldalú gyógyhatását már Dioszkoridész és Theophrasztosz ókori görög bölcsek is dicsérik. Teáját emésztő- és légzőszervi betegségek gyógyítására javasolják. A népi gyógymód kenőcsként, borogatószerként enyhíti vele a migrénes fejfájást, a szülés utáni fájdalmakat. Visszérgyulladás, fekélyek, gennyes sebek gyógyítására, daganatok eloszlatására ma is használatos.



RÉTEK, HOMOK- ÉS SZIKES PUSZTÁK

1. Árnika (Arnica montana). Régen csonttörés, zúzódásos sérülések csodaszerének tartották. Borogatószerként alkalmazva erősen tágítja a hajszálereket, vérbőséget okoz a sérült testrészen, ami gyorsítja a gyógyulást. Virágának, gyökerének alkoholos kivonata véraláfutásoknál, fagyásnál jó bedörzsölőszer. Óvatosan kell használni, mert bőrgyulladást okozhat!

2. Kisezerjófű (Centaurium minus). Keserűanyag-tartalma miatt Plinius - az ókorban élt római történetíró - a föld epéjének nevezte el. Latin nevét a görög mitológia egyik alakjáról kapta. Kheirón kentaur, mikor lábába nyilat lőttek, sebét e növény nedvével gyógyította. Sebek kezelésére, bőrbetegségek, ekcéma ellen ma is használják. Teája a hideglelés legrégibb népi gyógyszere. Keserűanyaga kedvezőleg hat a gyomor- és epeműködésre, étvágyjavító. A pajzsmirigy érelmeszesedés és magas vérnyomás elleni hatásos teakeverékekben szerepel.

3. Szemvidítófű (Euphrasia rostkoviana). Illóolajat, glikozidot, keserűanyagot tartalmazó hajtásainak főzetét az ókor óta a beteg szem borogatására használják. Gyomor- és bélfekély, valamint étvágytalanság elleni teákhoz adják. Vérnyomást emelő, gyomorfelfúvódást megszüntető hatása is van.

4. Őszi kikerics (Colchicum autumnale). Magja, hagymagumója kolchicint tartalmaz, mely az emberi, állati szervezetbe jutva légzés- és szívbénulást okoz. A kolchicin megállítja a sejtmagosztódást. Szövettenyészetekben megszünteti a rákos daganatok növekedését, de az embernél a hatásos mennyiség már halálos adag. A fehérvérűség gyógyításában viszont értek már el vele sikereket. Alkoholos kivonatát régebben vizelethajtóként itták.



1. Csikófark (Ephedra distachya). Pikkelylevelű, vesszős ágú törpecserje. Nyitvatermő - a fenyőkkel rokon. Középhegységünk dolomitszikláinak és az Alföld homokbuckáinak ritkasága. Rokonfajai Kínában több ezer éve termesztett gyógynövények. Értékes hatóanyaga az efedrin. Emeli a vérnyomást, izgatja a szimpatikus idegrendszert. A növényből előállított gyógyszert eredményesen alkalmazzák asztmatikus köhögési rohamok ellen. A nyálkahártyában érszűkületet okoz, ezért orrcseppként adják náthánál.

2. Tavaszi hérics (Adonis vernalis). Latin neve a görög mitológia legszebb férfiát idézi, aki tavasszal visszatér az alvilágból szerelmeséhez, Aphroditéhez. A kelet-európai sztyeppréteken tömeges növény teáját az orosz nép a szervezet folyadékcseréjének zavarából eredő „vízkórság" ellen fogyasztotta. Erősen mérgező hatása miatt ma már kizárólag a gyógyszeripar dolgozza fel. A gyűszűvirágéhoz hasonló hatóanyaga a szívműködést serkentő orvosságok keresett nyersanyaga. A belőle készült gyógyszerek előnye, hogy egyúttal jó vizelethajtók is, és nincsenek káros mellékhatásaik. (L. Vadvirágok 1., 6. o.)

3. Homoki szalmagyopár (Helichrysum arenarium). Homokpusztáink elszáradtan is szép, aranysárga fészkesvirágzatú növénye. Keserű- és cserzőanyagot tartalmazó drogját a népi gyógyászatban csökkent bélműködés, sárgaság, epebajok ellen szedik. Fokozza a szervezet vízforgalmát, növeli a vérnyomást, vizelethajtó. Gyermekeknek bélgiliszta kiűzésére adják. Virága epekő, epegörcs esetén ajánlott teakeverékek egyik alkotórésze.

4. Leánykökörcsin (Pulsatilla grandis). Sztyepprétjeink ma már erősen megritkult, szép virága. *Mérgező!* A népi gyógyászatban teájával az asztmatikus görcsöket csillapították, fejfájás enyhítésére itták. Vesebetegségek, köszvény, csúz gyógyítására ritkán még ma is használják. (L. Vadvirágok 1., 8. o.)



1. Orvosi székfű (Matricaria chamomilla). A görögök már az ókorban is sikerrel alkalmazták női betegségek gyógyítására. Latin neve is erre utal: *matrix* = anya. Fészkes virágzatba tömörülő virágai keserűanyagot, illóolajat - azulént - tartalmaznak. Drogja mindmáig világszerte az egyik legfontosabb házi orvosság. Forrázata elsőrendű gyulladáscsökkentő. Fogíny-, torokgyulladás esetén jó öblögető, hatásos szemborogató. Bélgörcs ellen, szélhajtó teaként már csecsemőkorban is adható. Teáját tisztán vagy más füvekkel keverve bél- és hólyaghurutnál, hűléskor itatják. Az azuléntartalmú krémek, olajak, babaápoló szerek nyugtatják a bőrfelületet. A világhírű kamilladrogunk a magyar Alföld szikes pusztáiról származik.

2. Cickafark (Achillea fajok). A cickafark nálunk honos fajai a kamillához hasonlóan gyulladáscsökkentő azulénvegyületet tartalmaznak. Sebgyógyító hatását háromezer éve ismerik. Teája a vese- és májbetegségek gyógyszere. Étvágygerjesztő, serkenti a gyomor- és az epeműködést. Rendellenes vérzések, ideges szívpanaszok orvossága is. Vérszegénység elleni, nyugtató, erősítő teák egyik alkotórésze. (L. Vadvirágok 2., 40. o.)

3. Pozsgás zsázsa (Lepidium cartilagineum). Az Alföld szikes pusztáinak jellegzetes, húsos levelű, sótűrő növénye. Gyógyító hatását csak az utóbbi időben tartják számon. Igyuk teáját influenzajárványok idején! Öblögetőszerként torok- és mandulagyulladás ellen is jó.

4. Szöszös ökörfarkkóró (Verbascum phlomoides). Virága glikozidot, nyálkát, szaponint tartalmaz. Gyógyhatását már Plinius is ismerte. Teáját elsősorban légcsőhurut és bélhurut ellen adják. Izzasztó, vizelethajtó hatásáért is isszák. A népi gyógyászat tejes főzetét tüdővész ellen ajánlotta, olajos kivonatával fagyási sérüléseket, bőrbajokat kezeltek. (L. Vadvirágok 1., 48. o.



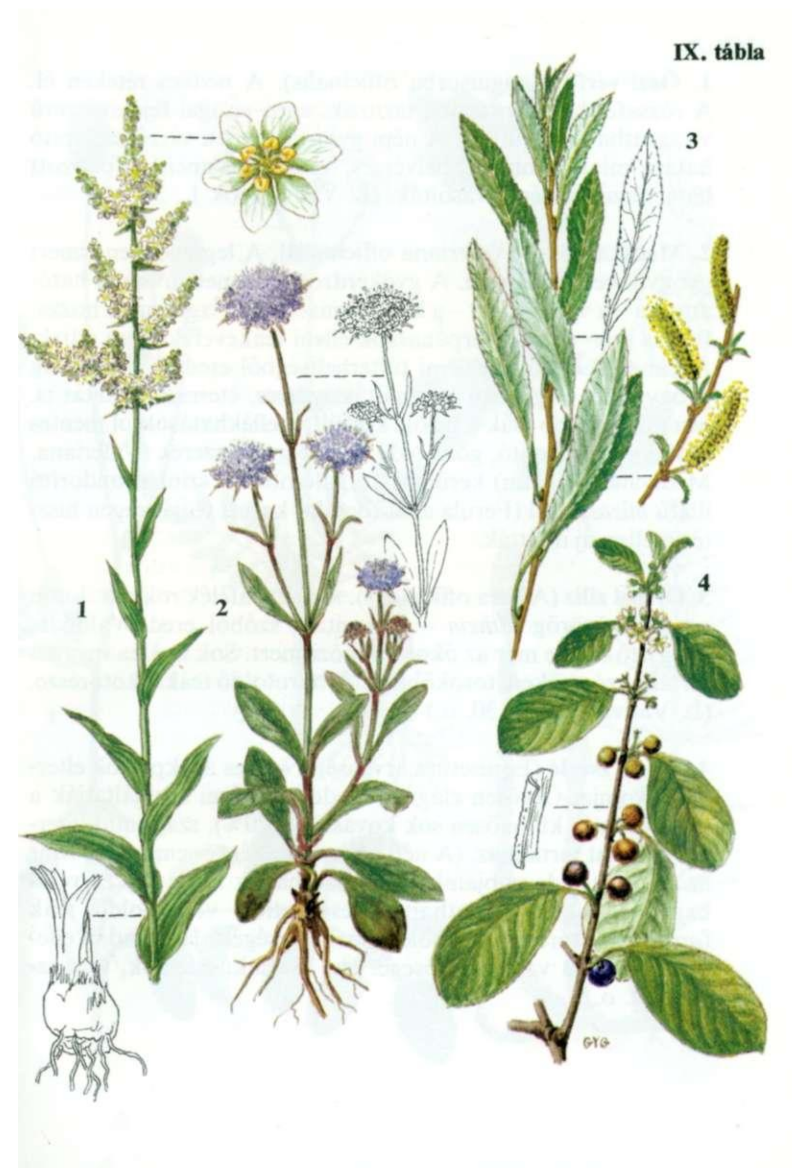
VÍZPARTOK, MOCSÁRRÉTEK

1. Fehér zászpa (Veratrum album). Az ókori görögök elmebaj elleni gyógyszert készítettek belőle. Egykor láz- és idegfájdalom-csillapító volt. Tüsszentőpor előállítására is használták. Külsőleg mint tetűirtó szer volt jelentősége. Erősen mérgező hatása miatt ma már - közvetlenül használva - csak az állatgyógyászatban van némi szerepe. Vérnyomáscsökkentő alkaloidjait a gyógyszeripar dolgozza fel.

2. Ördögharaptafű (Succisa pratensis). Halványkék virágai a fészkes virágzatra emlékeztető fejecskébe tömörülnek. Hajtásának főzete köhögéscsillapító, vértisztító. Eredményesen használják asztma, légcsőhurut, belső vérzések (például gyomorvérzés) csillapítására, gyomor- és bélfekély gyógyítására.

3. **Fehér fűz** (Salix alba). Folyópartok, ártéri ligeterdők tömeges fája. Kérge sok szalicint tartalmaz, erre utal tudományos neve is. Jó izzasztó, lázcsillapító szer. Ízületi bántalmak (köszvény, csúz, reuma), valamint hűléses megbetegedések ellen is használják. Csersavtartalma miatt hasmenésre, női szervek nyálkahártya-gyulladására is jó. Alkalmazzák hajhullás és fejbőrkorpásodás ellen is. (L. Fák, bokrok, 60. o.)

4. Kutyabenge (Frangula alnus). Láperdőkben, folyóparti ligeterdőkben gyakori cserje. Kellemetlen szagú kérge keresett drog. Frissen azonban mérgezést okozhat, csak egy esztendei szárítás után lehet felhasználni. Vastagbelet izgató tulajdonsága miatt kiváló hashajtó. Elhízás, felfúvódás elleni teák alkotórésze. Nem hiányzik az általános epetea-keverékekből sem. Kedvező hatású érelmeszesedés, magas vérnyomás, mentsruációs zavarok esetén is.

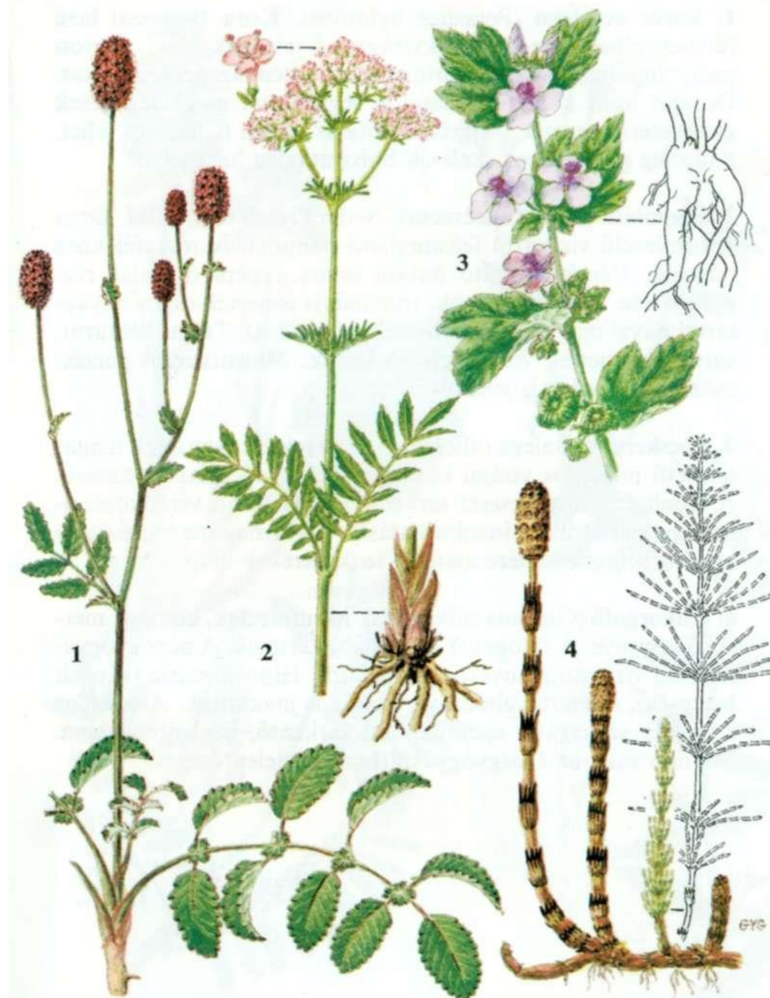


1. Őszi vérfű (Sanguisorba officinalis). A nedves réteken él. A rózsafélék rokonságába tartozik, apró virágai fejecskeszerű virágzatba tömörülnek. A népi gyógyászatban vérzéscsillapító hatása miatt gyomor-, bélvérzés, vérhas, hasmenés, fokozott havi vérzés esetén javasolták. (L. Vadvirágok 1., 30. o.)

2. Macskagyökér (Valeriana officinalis). A legrégebben ismert gyógynövények egyike. A gyökérdrog kellemetlen szagú hatóanyaga - a valériánsav - a kandúr macskákat izgalomba hozza. Ideges szív- és gyomorpanaszok elleni teakeverékekhez adják. A kimerültségből, szellemi túlterheltségből eredő álmatlanság gyógyszere. Régebben használták szeszes, éteres kivonatát is. Ma már inkább csak a belőle készült, mellékhatásoktól mentes enyhe idegcsillapító, görcsoldó, altató gyógyszerek (Valeriana, Medivaler, Legatin) kerülnek forgalomba. A szintén undorító illatú *bűzaszattal* (Ferula assa-foetida) kevert teáját régen hisztéria ellen ajánlották.

3. Orvosi ziliz (Althea officinalis). A mályvafélék rokona. Latin neve az ógörög *althein* - gyógyítani szóból ered. Valóban, gyógyító értéke már az ókor óta közismert. Sok nyálkaanyagot tartalmazó gyökere toroköblögető, hurutoldó teák alkotórésze. (L. Vadvirágok 1., 30. o.)

4. Mezei zsurló (Equisetum arvense). Nedves árokpartok elterjedt gyomja. Örvösen elágazó meddő hajtásai szolgáltatják a drogot, mely különösen sok kovasavat (70%), szaponint, szerves savakat tartalmaz. (A nép békarokkaként is emlegeti.) Már az ókor óta, de napjainkban is használják köszvény és vesebajok ellen. A vizelethajtó, vesetisztító, vesekőoldó teák fontos alkotórésze. Külsőleg bőrbetegségek, lábizzadás elleni fürdőkben van jelentősége. (L. Mohák, zuzmók, harasztok, 50. o.)



1. Vörös acsalapu (Petasites hybridus). Kora tavasszal laza fürtben elhelyezkedő fészekvirágzatai jelennek meg, nyáron pedig hatalmas levelei borítják tömegesen az árokpartokat. Drogját mint köhögéscsillapítót, légzőszervi megbetegedések gyógyszerét ismerik. Migrénes fejfájás esetén is hatásos lehet. Külsőleg gyulladások, kelések borogatására használják.

2. Vérontófű (Potentilla erecta). Nedves rétek négy kicsi, sárga sziromlevelű virágáról felismerhető pimpója. A rózsafélékhez tartozik. Vérzéscsillapító hatása miatt a népi orvoslás régi gyógyszere. Már a görögök, rómaiak is ismerték cserzőanyag-tartalmával magyarázható összehúzó hatását. Teáját bélhurut, súlyos hasmenés, vérhas esetén isszák. Menstruációs vérzést csökkentő hatása is jelentős.

3. Kecskeruta (Galega officinalis). Árterek, nedves rétek magas termetű pillangós virágú növénye. Teája lázcsillapító hatású. A szénhidrát-anyagcserét serkenti. Csökkenti a vércukorszintet, így kiegészíti az inzulin hatását. A növény magja, hajtása a cukorbetegek részére ajánlott teakeverékek alkotórésze.

4. Csikorgófű (Gratiola officinalis). Mocsárrétek, láprétek mérgező növénye. A tátogatók családjába tartozik. A népi gyógyászatban vízhajtó, hánytató, gilisztaűző. Hipochondria (képzelt betegség), hisztéria, elmezavar esetén is javasolták. Alkoholos kivonata szívizgató, epeműködést serkentő, hashajtó hatású. Ma már csak az állatgyógyászatban van jelentősége.

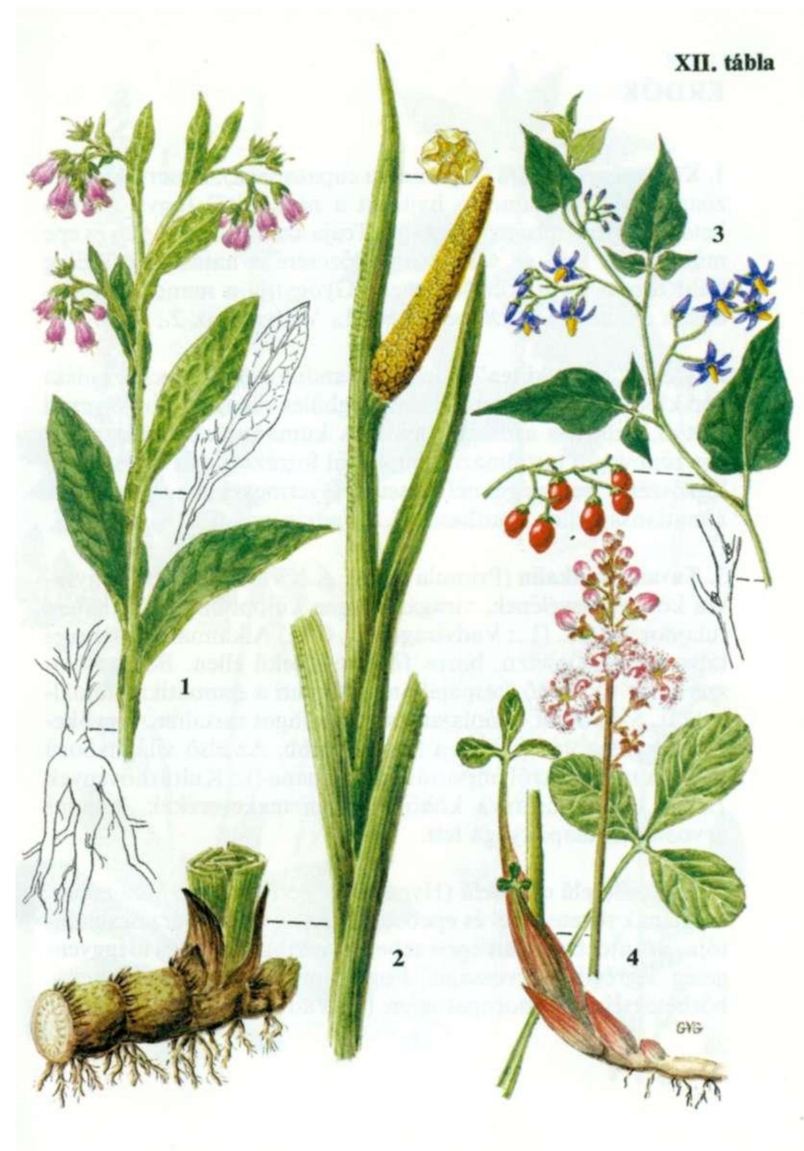


1. Fekete nadálytő (Symphytum officinale). A népi gyógyászatban a csonttörés, -repedés, zúzódás borogatószere. Innen ered tudományos neve is *(symphyos* = összenő). Különböző gyulladásos megbetegedések, ízületi bántalmak, zsába ellen és külsőleg fagyási sérülések kezelésére javasolják.

2. Kálmos (Acorus calamus). Nádasok növénye a folyók holtágaiban. A kontyvirágfélékhez tartozik. Megdörzsölve illata a fahéjra emlékeztet. Szinte csillapíthatatlan éhségérzetet kiváltó hatását már a görögök is ismerték. Szeszes kivonata jó étvágygerjesztő. A növénynek ezt a tulajdonságát idézi neve is (acoros = telhetetlen). Több száz éves magyar orvosi recept mint az emlékezőtehetséget erősítő szert javasolta - bizonyára élénkítő hatása miatt. Emésztési zavarok elleni epekőhajtó teákhoz keverik ma is. Alacsony vérnyomásra, vérszegénységre is jó.

3. Ebszőlő (Solanum dulcamara). Vízpartok kúszó szárú, *mérges* növénye. Teáját egykor hideglelésre, vértisztítóként hólyaghurut gyógyítására itták. Idegnyugtató, lázcsillapító hatásáért is népszerű volt. (L.: Vadvirágok 2., 52. o.) Rokona az Ausztráliában honos *orvosi csucsor* (S. laciniatum). Hazánkban is termeszthető növény, mely különböző hormongyógyszerek alapanyaga. A mellékvesekéreg hibás működésének gyógyítására, reumatikus, allergiás betegségek ellen készül belőle orvosság.

4. Vidrafű (Menyanthes trifoliata). Zsombékosok hazánkban kiveszőben levő növényritkasága. Keserűanyagot, szaponint tartalmazó hármas levelei gyomorerősítő, étvágygerjesztő teát adnak. Régen lázcsillapító, a malária gyógyszere volt. Emésztési panaszok gyógyítására, álmatlanság, idegesség ellen összeállított teakeverékekben ma is megtaláljuk. Az iszákosság szenvedélyétől szabadulni kívánók számára is eredményes lehet a vidrafűből készült tea.



ERDŐK

1. Közönséges párlófű (Agrimonia eupatorium). Keserű- és cserzőanyagokat tartalmazó hajtását a nép régtől fogva számos betegség gyógyítására használja. Teája szabályozza a máj és epe működését. Epe- és vesekő megelőzésére is hatásos. Külsőleg mint torok- és szájöblítő ismert. Gyógyítja a mandulagyulladást s a csecsemők szájpenészét. (L.: Vadvirágok 2., 38. o.)

2. Méhfű „mecseki tea" (Melittis grandiflora). A Mecsek vidéki nép különös előszeretettel issza meghűlés ellen, de mint élvezeti teát is, kellemes aromája miatt. A kumarinillatú, glikozidot, cserzőanyagot tartalmazó hajtásából forrázott teát emésztő- és légzőszervi betegségeknél itassuk. Gyermekeknek, öregeknek álmatlanság ellen is adható. (L.: Vadvirágok 1., 16. o.)

3. Tavaszi kankalin (Primula veris). A XVI-XVII. sz. gyógyfüves könyvei levelének, virágának igen különböző gyógyhatást tulajdonítottak. (L.: Vadvirágok 1., 6. o.) Alkalmazták ideg- és szívgyengeség esetén, boros főzetét vesekő ellen. Bedörzsölőszer vagy ülőfürdő formájában csökkenti a reumatikus fájdalmakat. Szaponint, illóolajat, cserzőanyagot tartalmazó gyökerének nyálkaoldó hatása a legfontosabb. Az első világháború idején a trópusokról importált ipekakuána (L.: Kultúrnövények 1., 30. o.) pótlására a köhögés elleni teakeverékek, kanalas orvosságok alapanyaga lett.

4. Lyukaslevelű orbáncfű (Hypericum perforatum). Virágának, magjának főzete vese- és epebetegségre jó. Sebek vérzéscsillapítója. Szárított virágait égési sebekre teszik. A szív- és ideggyengeség legrégibb orvossága. Fogínysorvadáskor jó öblögető, bőrbetegségeknél borogatószer. (L.: Vadvirágok 1., 38. o.)

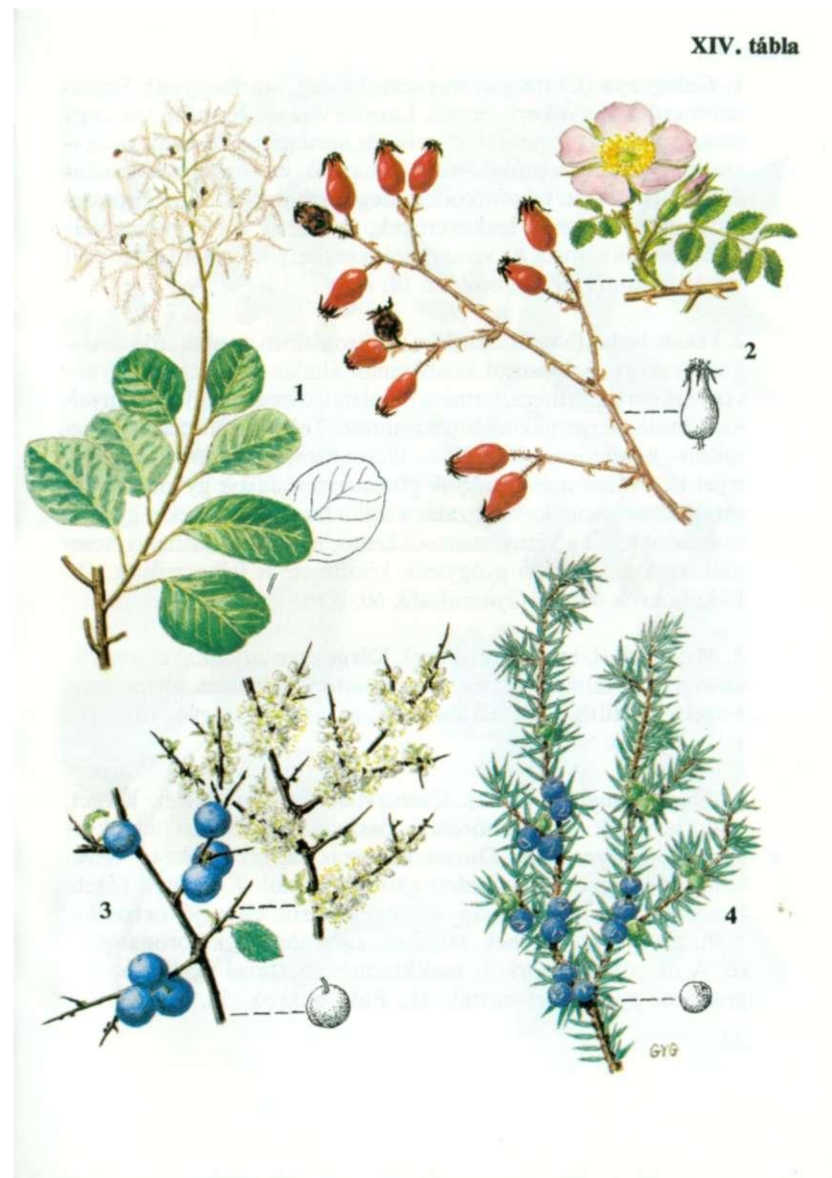


1. Cserszömörce (Cotinus coggygria). A Dunántúli-középhegység dolomitszikláinak ősszel lángvörösre színeződő bokra. Gyógyhatása nemrég ismert. Cserzőanyaga mint összehúzószer, fogíny- és szájgyulladás ellen hatásos öblögető. Teáját krónikus bélhurut, gyomor- és bélvérzés esetén is isszák. (L.: Fák, bokrok 34. o.)

2. Vadrózsa (Rosa fajok). Erdőszéleken, cserjésekben gyakoriak. Áltermésüket, a csipkebogyót gyűjtik. Kiváló vitaminforrás, jelentős C-vitamin-tartalma a citroménak tízszerese, de A-, B-, K- és P-vitamint, vasat, magnéziumot is tartalmaz. Már az ókori hajósnépek is a skorbut gyógyszerének tartották. Tea, szörp, bor, lekvár formájában fogyasztjuk. A kellemes ízű tea és szörp kedvelt üdítő, erősítő ital, a szervezet C-vitamin-szükségletét bőségesen fedezi. A csipkebogyó vese- és hólyagbántalmak esetén ajánlott teák alkotórésze. (L.: Vadvirágok 1., 20. o.; Fák, bokrok 20. o.)

3. Kökény (Prunus spinosa). Virága, termése az ókori görög világtól napjainkig keresett drog. A virágjából készült tea jó vizelet- és hashajtó. A kövérek figyelmébe ajánlható fogyasztó hatása miatt. A fanyar gyümölcséből készített lekvár hasmenés ellen jó. (L.: Fák, bokrok 22. o.)

4. Közönséges boróka (Juniperus communis). Már az ókorban is ismert gyógynövény. A pusztító pestisjárványok idején ágait hatalmas máglyákban égették, füstjétől remélve védelmet a fertőzés ellen. A legrégibb ismert magyar orvosi recept (a XV. századból) borókamagot tanácsol tüdőbetegség ellen. Húsos magjának vizelethajtó, gyomorerősítő, étvágyjavító hatása ma is elismert. Vérszegénység és ízületi bántalmak elleni teakeverékekben is szerepel. A borókaolaj légúti és tüdőbetegségek esetén jó inhalálószer. (L.: Fák, bokrok, 10. o.)



1. Galagonya (Crataegus oxyacantha és C. monogyna). Szárazabb erdeink gyakori cserjéi. Levele, virága, termése tea vagy szeszes kivonat formájában szív- és keringési panaszok gyógyszere. A szívizom működésére jó hatású, ezért szívizomgyulladás, szabálytalan szívműködés, ideges szívpanaszok, érelmeszesedés ellen népszerű teakeverékek, tinktúrák alkotórésze. Vérnyomáscsökkentő. A virágjából készített alkoholos kivonat vizelethajtó. (L.: Fák, bokrok 18. o.)

2. Fekete bodza (Sambucus nigra). Nitrogénben gazdag erdőtalajokon gyakori. Az ókortól kezdve mint általános hatású gyógynövényt ismerték. Virága, termése illóolajat, csersavat, gyantát, nyálkát, levele, kérge glikozidot tartalmaz. Teája megfázáskor jó izzasztó-, köptetőszer. Mandula-, illetve torokgyulladás ellen régen tejjel leforrázva ajánlották. A görcsszerű fejfájást gyümölcsének főzetével orvosolták. Virágzatát a légúti megbetegedéseket gyógyító teákon kívül a vérnyomáscsökkentő, nyugtató, hashajtó, veseműködést szabályozó gyógyteák készítésére is felhasználják. (L.: Fák, bokrok 44. o.; Gyümölcsök 60. o.)

3. **Mezei szil** (Ulmus campestre). Kérge cser-, nyálka- és keserűanyagot tartalmaz. Teája vizelethajtó, hasmenés elleni szer. Főzete, ülőfürdőként alkalmazva, az aranyeret gyógyítja. (L.: Fák, bokrok 54. o.)

4. **Tölgy** (Quercus fajok). Csersavban gazdag levelét, kérgét, makktermését mint elsőrendű összehúzószert már az ókori görög természettudós, Dioszkoridész is nagyra értékelte. Leveléből gyomorerősítő, vizelethajtó tea készül. Kérgének főzete hasmenés, vérhas, hólyag- és légcsőhurut ellen jó orvosság. Nehezen gyógyuló sebek, kiütések, égési sérülések borogatószere. A megdarált, pörkölt makktermés főzetével egykor az angolkóros gyerekeket itatták. (L.: Fák, bokrok, 58. o.)

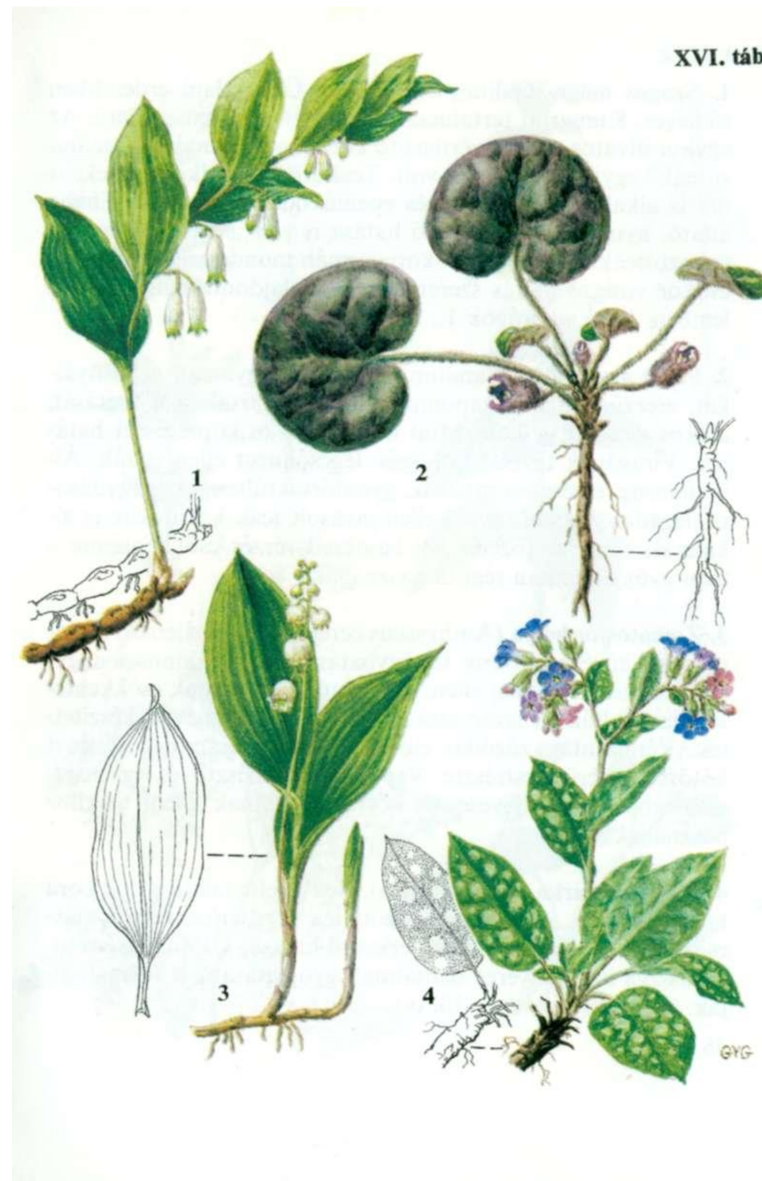


1. Orvosi salamonpecsét (Polygonatum officinale). Szívre, vesére ható glikozid vegyületet tartalmaz. Erősen mérgező. Régen vízszintesen kúszó gyöktörzsének porából a gennyes daganatok eloszlatására kenőcsöt készítettek. Hajszálértágító, a bőr vérbőségét fokozó, tehát pirosító hatása miatt egykor a hölgyek arcpirosítóként is használták. (L.: Vadvirágok 1., 14. o.)

2. Kapotnyak (Asarum europaeum). Először Linné - a XVIII. század svéd természettudósa - javasolta a trópusi tájakról nehezen beszerezhető ipekakuána helyett köhögés ellen. A középkorban gyökér- és hajtásdrogját vízhajtónak, fejfájás ellen, reuma gyógyítására és hánytatásra használták. Alkalmazása azonban súlyos következményekkel is járt, vesegyulladást, sőt halált is okozott. Ezért ma már kizárólag gyógyipari alapanyag.

3. Gyöngyvirág (Convallaria majalis). Virága a májusi erdők dísze. Gyöktörzse, levele, de a virág is erősen mérgező vegyületeket - szívre ható glikozidot, szaponint - tartalmaz. A középkor orvosai fejfájás ellen, szédüléskor, ájuláskor javasolták. Bőrápoló kenőcsök készültek kivonatából. Alkoholos oldatát mint a reumatikus fájdalmakat enyhítő bedörzsölőszert ismerték. Az epilepsziásoknak is adták. Manapság szívgyógyszerként használják. A szívgyengeség, érelmeszesedés, ideges szívpanaszok elleni orvosságok egyik alapanyaga. Elégtelen szívműködés esetén a Digitálishoz és Strophantinhoz hasonló hatású. (L.: Vadvirágok 1., 14. o.)

4. Orvosi tüdőfű (Pulmonaria officinalis). Nyálka-, kovasav-, szaponin-, cserzőanyag-tartalmú szürkén foltos levelét gyűjtik. A XVI. századtól Közép-Európában a tüdőbaj gyógyszerének tartották. Légzőszervi megbetegedések - asztma, rekedtség, köhögés - gyógyítására használatos teáknak ma is alkotórésze. Torokgyulladáskor jó gargarizálószer. (L.: Vadvirágok 1., 12. o.)

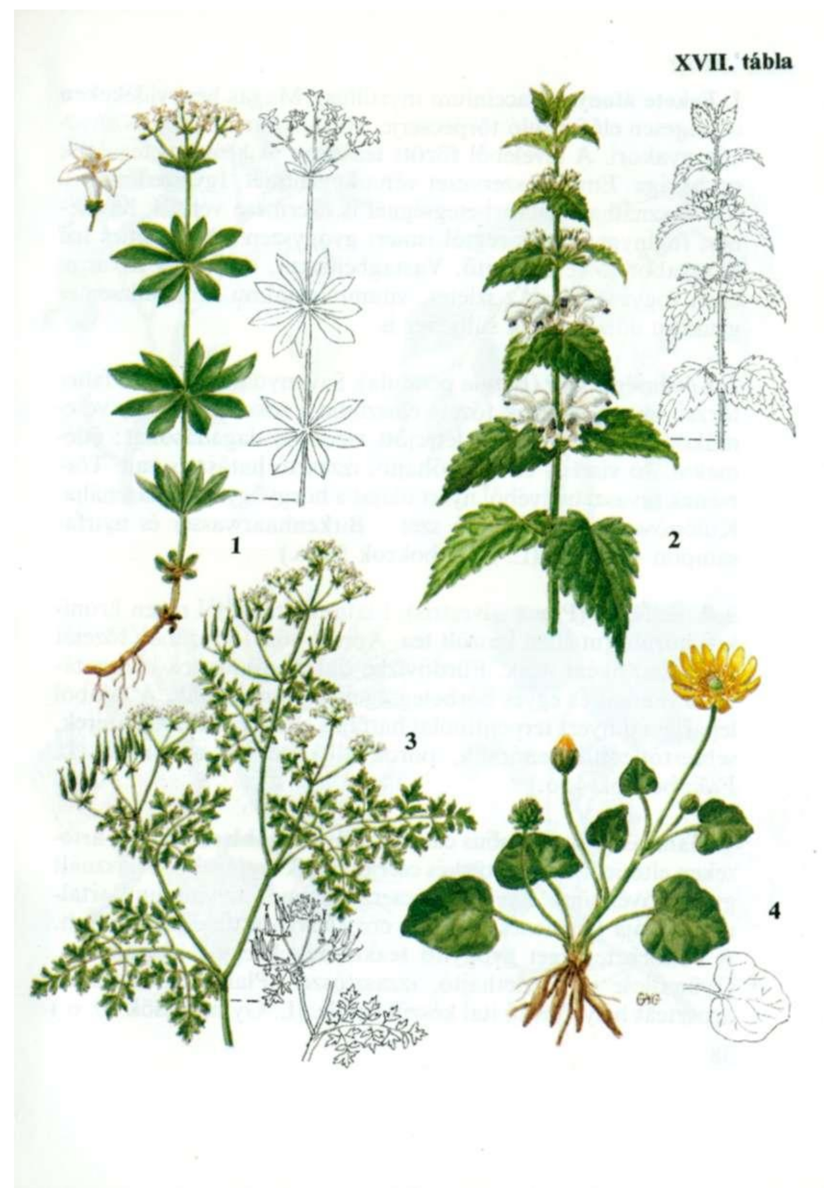


1. Szagos müge (Galium odoratum). Üde talajú erdeinkben tömeges. Kumarint tartalmaz. Megszárítva kellemes illatú. Az egykor divatos tavaszi vértisztító kúrákhoz használatos „májusi teák" egyik alapanyaga volt. Teakeverékek alkotórészeként ma is alkalmazzák a máj- és epeműködés zavarainál. Enyhe altató, nyugtató, vizelethajtó hatása is van. Nem hiányzik az izzasztóteákból sem. Egy ókori germán monda szerint egy-egy csokor virágzó hajtás szerencsét hoz tulajdonosának a szerelemben. (L.: Vadvirágok 1., 14. o.)

2. Fehér árvacsalán (Lamium album). Gyógyászati célra nyálkát, cserzőanyagot, szaponint, illóolajat tartalmazó hajtását, ajakos virágját gyűjtik. Mint összehúzó- és köptetőszer hatásos. Virágának főzetét köhögés, légcsőhurut ellen isszák. Álmatlanság, emésztési zavarok, gyomorsavtúltengés gyógyítására, izzadás, vérszegénység ellen javasolt teák készítésére is alkalmas. Tömény főzetét női bajoknál vérzés csökkentésére a népi gyógyászatban régóta használják.

3. Zamatos turbolya (Anthryscus cerefolium). Kellemes, fűszeres illatú egyéves növény. Gyógyhatását régen különösen nagyra becsülték. Tüdőbaj ellen, szülés utáni fájdalmak csökkentésére javasolták. A szülő asszonyoknak turbolyalevest készítettek. Véraláfutás, zúzódás eloszlatására az összetört növényt kötözték a sérült testrészre. Napjainkban emésztő- és légzőszervi megbetegedések, vese- és hólyagbántalmak elleni teákhoz használják.

4. Salátaboglárka (Ficaria verna). Nedvesebb talajú erdők kora tavaszi virága. A leveléből főzött tea vértisztító, vérnyomáscsökkentő, a veseműködést serkentő hatású. Ülőfürdőként alkalmazva az aranyeres bántalmak gyógyítására is felhasználják. (L.: Vadvirágok 1., 10. o.)

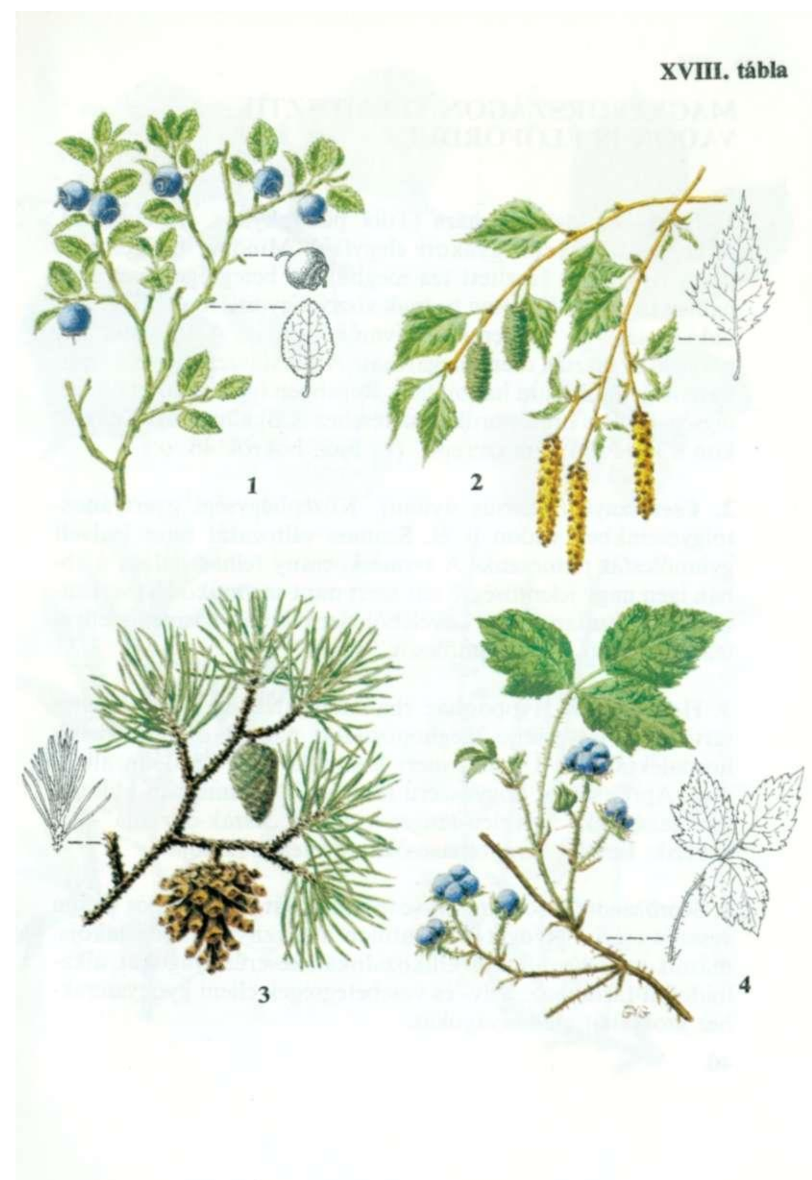


1. Fekete áfonya (Vaccinium myrtillus). Magas hegyvidékeken tömegesen előforduló törpecserje. Hazánkban Sopron- környékén gyakori. A leveléből főzött tea epe-, és hólyagbetegségek orvossága. Emeli a szervezet vércukorszintjét. Így eredményesen használható cukorbetegségnél is. Termése vérhas, hasmenés, fogínygyulladás régtől ismert gyógyszere. A kellemes ízű áfonyabor jó fertőtlenítő. Vastagbélhurut, emésztési zavarok ellen fogyasztják. Az ízletes, vitamintartalmú áfonyadzsemet gyakran adják vadak sültjéhez is.

2. Közönséges nyír (Betula pendula). Savanyú talajú erdők fehér törzsű fája. Kérgének főzete eloszlatja a rossz szív- vagy veseműködés következtében létrejött vizenyős dagadásokat: ödémákat. Jó vizelet- és vesekőhajtó, izzasztó hatása is van. Törzsének tavaszi nedvéből nyert olajat a bőrgyógyászat használja. Különösen mint hajápoló szer - Birkenhaarwasser és nyírfasampon - ismert. (L.: Fák, bokrok 56. o.)

3. Erdeifenyő (Pinus silvestris). Fiatal hajtásaiból régen krónikus hörghurut ellen készült tea. Apróra tört tobozának főzetét vizelethajtóként itták. Fürdővízbe öntött alkoholos kivonatával a reumát és egyes bőrbetegségeket gyógyították. A fájából lepárlással nyert terpentinolaj hátfájás elleni bedörzsölőszerek, sebfertőtlenítő kenőcsök, porok előállítására alkalmas. (L.: Fák, bokrok 4. o.)

4. Hamvas szeder (Rubus caesius). Nyirkosabb erdőkben, ártereken elterjedt szúrós, tüskés cserje. Egyik legrégebben használt gyógynövényünk. Levele sok cserzőanyagot, C-vitamint tartalmaz. Teája hasmenés, nagyon erős havi vérzés ellen ajánlott. A cukorbetegséget gyógyító teakeverékek egyik alapanyaga. Gyümölcse jó vizelethajtó, izzasztószer. Plantatea néven az oroszteát helyettesítő ital készül belőle. (L.: Gyümölcsök 60. o.)



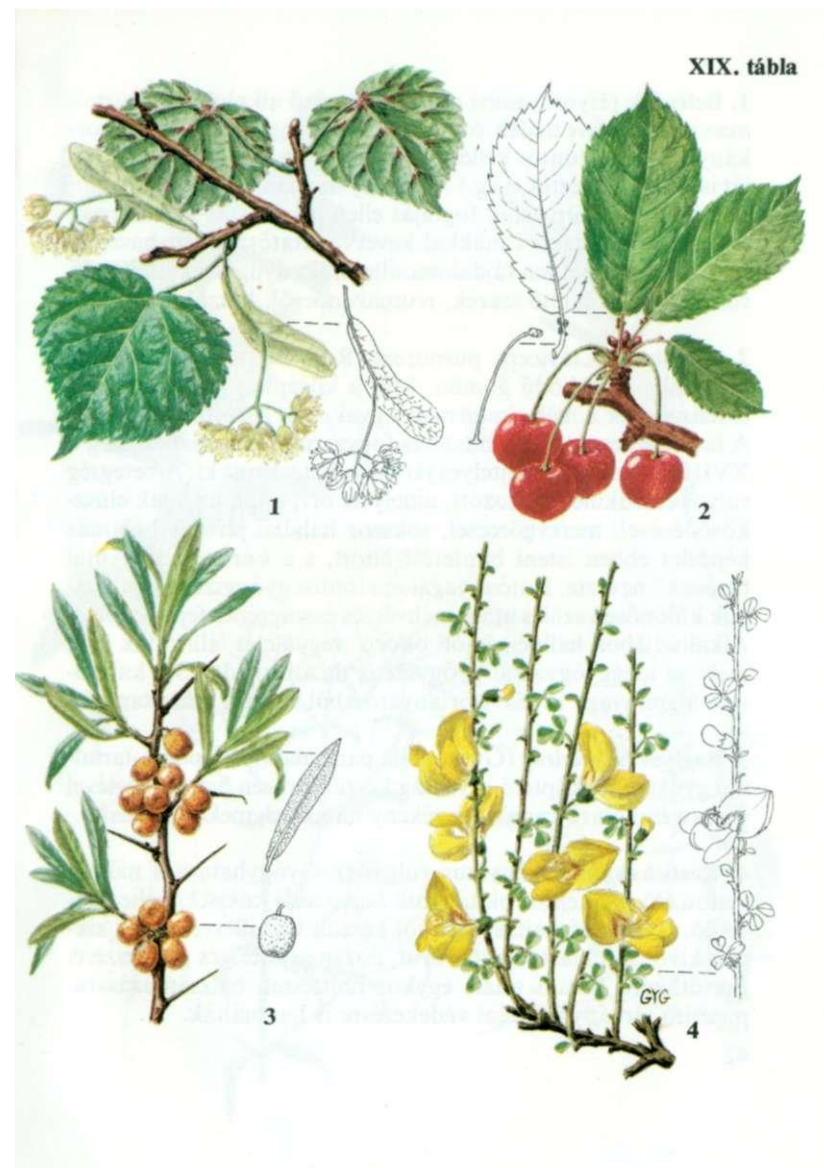
MAGYARORSZÁGON TERMESZTIK, VADON IS ELŐFORDUL

1. Nagy- és kislevelű hárs (Tilia platyphyllos, T. cordata). A hegyvidéki erdők gyakori elegyfája. Mindkét faj kellemes illatú virágaiból készített tea meghűléses betegségek esetén jó hatású izzasztó. Kevesen tudnak viszont gyomorerősítő, görcsoldó hatásáról. Serkenti a szívműködést is. A túlzásba vitt hársteafogyasztás ezért megárthat. A hársfaszenet gyomorpanaszok gyógyítására használják. Régebben fogtisztító és bőrbetegségek elleni hintőporok készítéséhez is alkalmazták. Táblánkon a kislevelű hárs szerepel. (L.: Fák, bokrok 46. o.)

2. Cseresznye (Cerasus avium). Középhegységi gyertyános-tölgyeseinkben vadon is él. Számos változatát mint kedvelt gyümölcsfát termesztik. A terméskocsány felhasználása újabban igen nagy jelentőségre tett szert mint szívműködést serkentő gyógyszeralapanyag. Leveléből vizelethajtó, hasmenés elleni tea készíthető. (L.: Gyümölcsök 34. o.)

3. Homoktövis (Hyppophäe rhamnoides). Az ezüstfafélékhez tartozó tövises cserje meghonosodott nálunk a folyóárterek hordaléktalaján. Ültetik, mert homokkötésre kiválóan alkalmas. Apró, sárga, bogyószerű termései C-vitaminban különösen gazdagok, a Keleti-tenger vidékén „észak-citromá"-nak nevezik. Levelét vérnyomáscsökkentő teákhoz adják.

4. Seprőzanót (Sarothamnus scoparius). Sárga, pillangós virágú vesszős cserje. Nyugat-Dunántúlon a savanyú talajok lakója, másutt csak elvadulva él. Glikozidokat, keserűanyagokat, alkaloidokat tartalmaz. Szív- és vesebetegségek elleni gyógyszerekhez szolgáltat alapanyagokat.

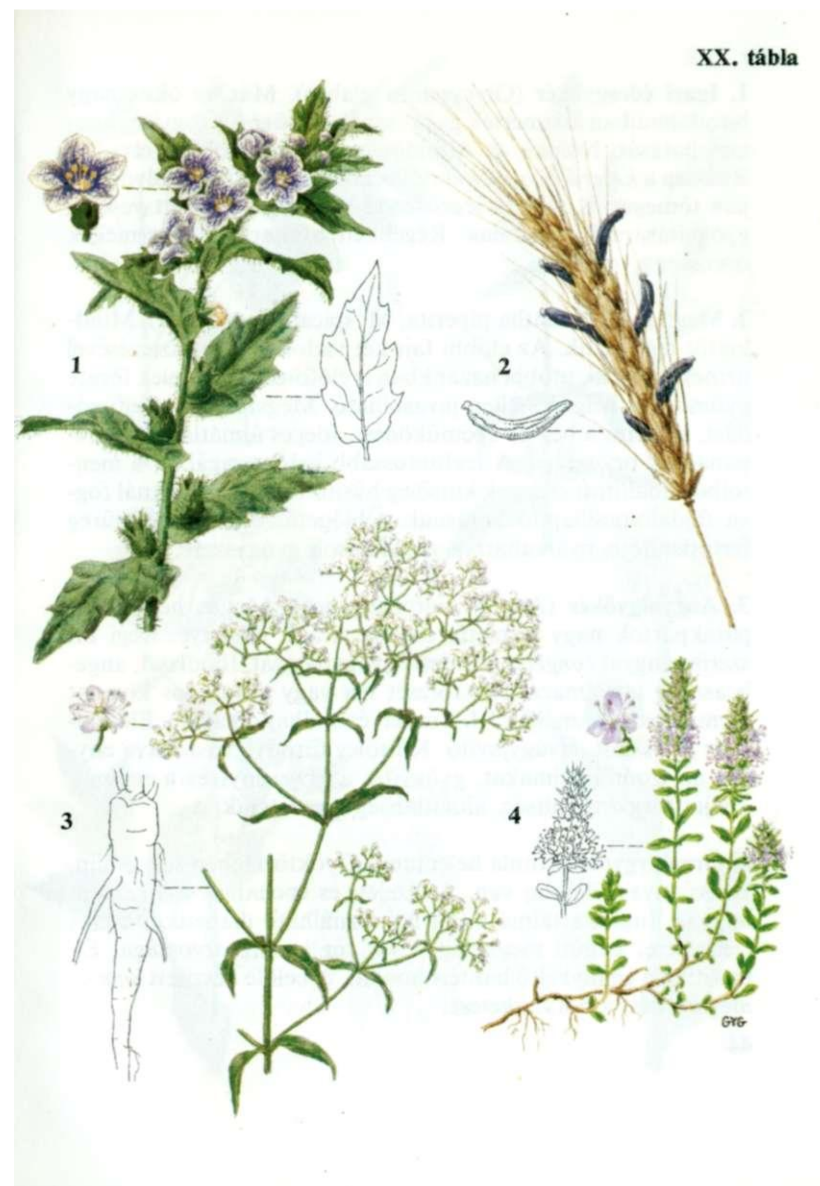


1. Beléndek (Hyoscyamus niger). Mérgező alkaloidokat tartalmazó gyom. Évezredek óta bódító és mérgező italok, boszorkánykenőcsök fontos kelléke. (Shakespeare szerint Hamlet apját is ezzel mérgezték meg.) A növény magjának füstjét az ókori Babilonban a kuruzslók fogfájás ellen javasolták. A középkor orvosai a műtéteknél mákkal keverve altatószerként használták. Kivonatából ma fájdalomcsillapítók, nyugtatók, köhögési rohamokat szüntető szerek, reumakenőcsök készülnek.

2. Anyarozs (Claviceps purpurea). Rozs és más gabonafélék kalászában élősködő gomba. Már a középkor bábaasszonyai is felismerték a méh simaizmaira gyakorolt összehúzó hatását. A liszthez keveredve, rendszeres fogyasztása Európában még a XVIII. században is rejtélyes járványokat váltott ki. A betegség súlyos érszűkületet okozott, amely az orr, a fül, az ujjak elüszkösödésével, merevgörccsel, sokszor halállal járt. A babonás képzelet ebben isteni büntetést látott, s a kórt „Szent Antal tüzének" nevezte. Hatóanyagai ma fontos gyógyszer-alapanyagok különösen szülés utáni méhvérzés és migrénes fejfájás ellen. Alkaloidjából hallucinációt okozó vegyületet állítottak elő, mely az ideggyógyászat gyógyszere, de a hírhedt LSD kábítószer alapanyaga is. Először anyarozsból készült a hisztamin.

3. Buglyos fátyolvirág (Gypsophila paniculata). Szaponin-tartalmú gyökeréből köptető orvosság készül. Erősen habzó főzetével lúgos kémhatású szerekre érzékeny finom selymeket mosnak.

4. Kerti kakukkfű (Thymus vulgáris). Gyógyhatása a nálunk vadon élő fajokéhoz, pl. táblánk *kopaszodó kakukkfűiéhez* hasonló. A virágzó hajtás végekből készült tea, illetve annak szeszes kivonata a tartós hörghurut, a szamárköhögés gyógyszere. Fertőtlenítő hatása miatt egykor holttestek balzsamozására, pusztító járványok elleni védekezésre is használták.



1. Igazi édesgyökér (Glycyrrhiza glabra). Már az ókor nagy birodalmaiban is ismerték gyökerének köhögést gyógyító, köptető hatását. Nálunk az Alföldön termesztik, sokfelé elvadul. Rokona a *keserű édesgyökér* (G. echinata), az Alföld folyópartjain tömeges. Kivonata légzőszervi betegségek mellett vesebaj gyógyítására is alkalmas. Régebben a skarlátos gyermekek orvossága volt.

2. Mentafajok (Mentha piperita, M. spicata var. crispa). Mindkettőt termesztik. Az előbbi fajt két vadon élő keresztezésével nemesítették ki, utóbbi hazánkban is előfordul. A levelek főzete gyomor- és bélgörcs ellen javasolható. Megszünteti a felfúvódást, serkenti a bél- és epeműködést. Ideges álmatlanság, szívpanaszok orvossága. A legfontossabb hatóanyagából, a mentolból előállított cseppek külsőleg hűsítő tulajdonságuknál fogva fájdalomcsillapító hatásúak. Öblögetőszerként a szájüreg fertőtlenítője, nyálkahártya-gyulladások gyógyszere.

3. Angyalgyökér (Angelica archangelica). Magas hegyvidéki patakpartok nagy termetű, ernyős virágú növénye. Régi hit szerint angyal *(angelus)* hirdette gyógyhatását. Illóolajat, angelicasavat tartalmazó gyöktörzsét tea vagy alkoholos kivonat formájában használják fel. Vizelet- és szélhajtó hatású. Elősegíti az emésztést, étvágyjavító. Külsőleg fürdővízbe áztatva enyhíti az izomfájdalmakat, gyógyítja a köszvényt és a reumát. Teáját idegkimerültség, álmatlanság ellen isszák.

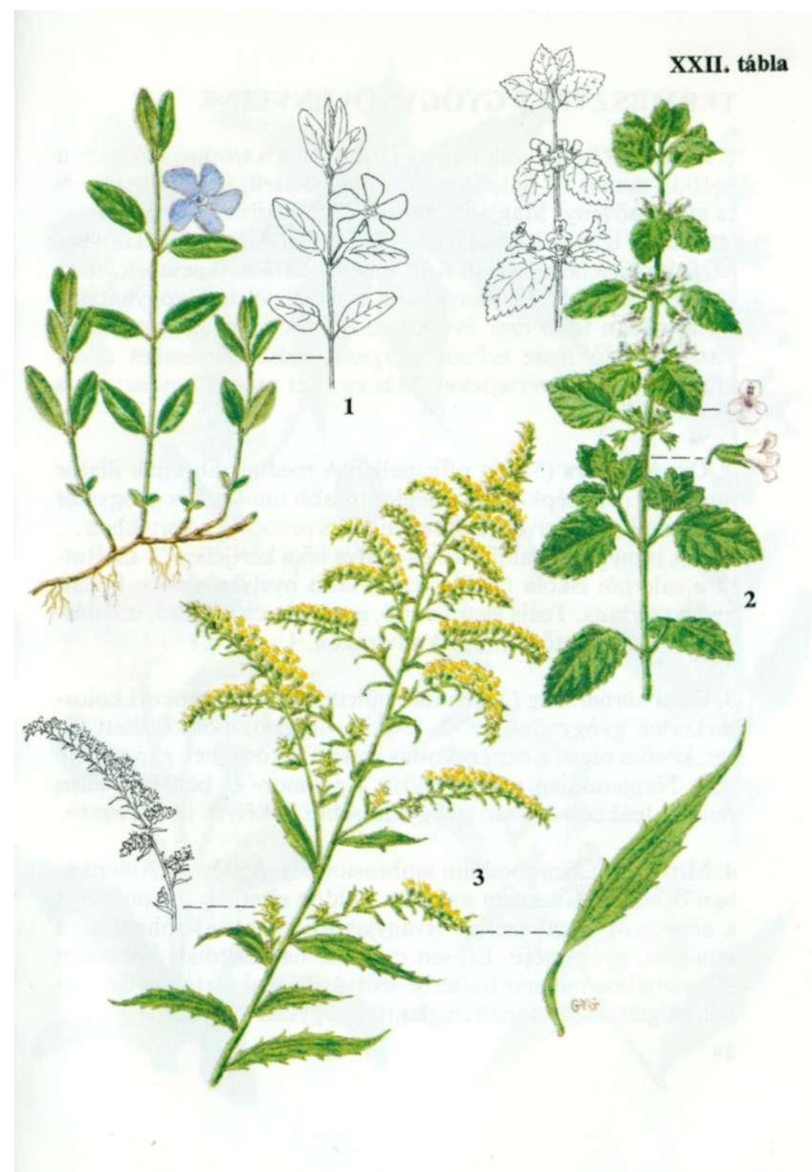
4. Örménygyökér (Inula helenium). Gyöktörzsében sok inulin, keserűanyag, illóolaj van. A vizelet- és epehajtók egyik alapanyaga. Inulintartalma miatt felhasználható diabetikus ételek ízesítésére. Légúti megbetegedések rég ismert orvossága. Elpusztítja a gennykeltő baktériumokat. A belőle készített kenőcs megszünteti a bőrviszketést.



1. Kis télizöld (Vinca minor). Középhegységi gyertyános-tölgyeseink jellemző örökzöldje. Főzetét a népgyógyászat mint vizelethajtót, légúti és emésztőszervi panaszok orvosságát alkalmazza. A gyógyszeripar vérnyomáscsökkentőt készít belőle (Dopegyt), melynek előnye, hogy tartós szedés esetén sincsenek kellemetlen - levertséget előidéző - mellékhatásai. A Vinca-alkaloidok sejtosztódást gátló hatásuk révén a rák elleni küzdelemben is fontos szerepet játszanak. A leukémia gyógyításában értek már el vele biztató sikereket. (L.: Vadvirágok 1., 8. o.)

2. Citromfű (Melissa officinalis). A Földközi-tenger partvidékén honos. Virágzásakor citromillatot áraszt. Levele illóolajon kívül nyálkát, szaponint tartalmaz. Drogjának a középkor svájci vegyészorvosa, Paracelsus asszonyifjító hatást tulajdonított. A XVIII-XIX. században belőle készült a „karmelitaszesz", amely csodatevő gyógyszer hírében állt. Az ideg- és emésztőrendszerre gyakorolt kedvező hatását ma is dicsérik. Teája jó nyugtató, megszünteti az ideges eredetű fejfájást. Oldja a gyomor- és bélgörcsöket. Étvágygerjesztő. Alkoholos kivonatát zúzódásokra, daganatokra borogató- vagy bedörzsölőszerként ma is kedvelik.

3. Magas aranyvessző (Solidago gigantea). Rokona, a *közönséges aranyvessző* (S. virga-aurea) Magyarországon vadon is él. Egyik régi magyar neve, „istápfű" arra utal, hogy betegek istápolására, azaz gyógyítására évszázadok óta használják. Gyökere inulint, cser- és keserűanyagot, hajtása főleg szaponint, illóolajat tartalmaz. Teája idült vese- és ízületi gyulladás gyógyszere. Torokgyulladás ellen jó öblögető. Régen szamárköhögés, asztma ellen itták. Borogatóvizével gyógyítják az ekcémás bőrfelületet s a nehezen gyógyuló sebeket. (L.: Vízinövények 60. o.)



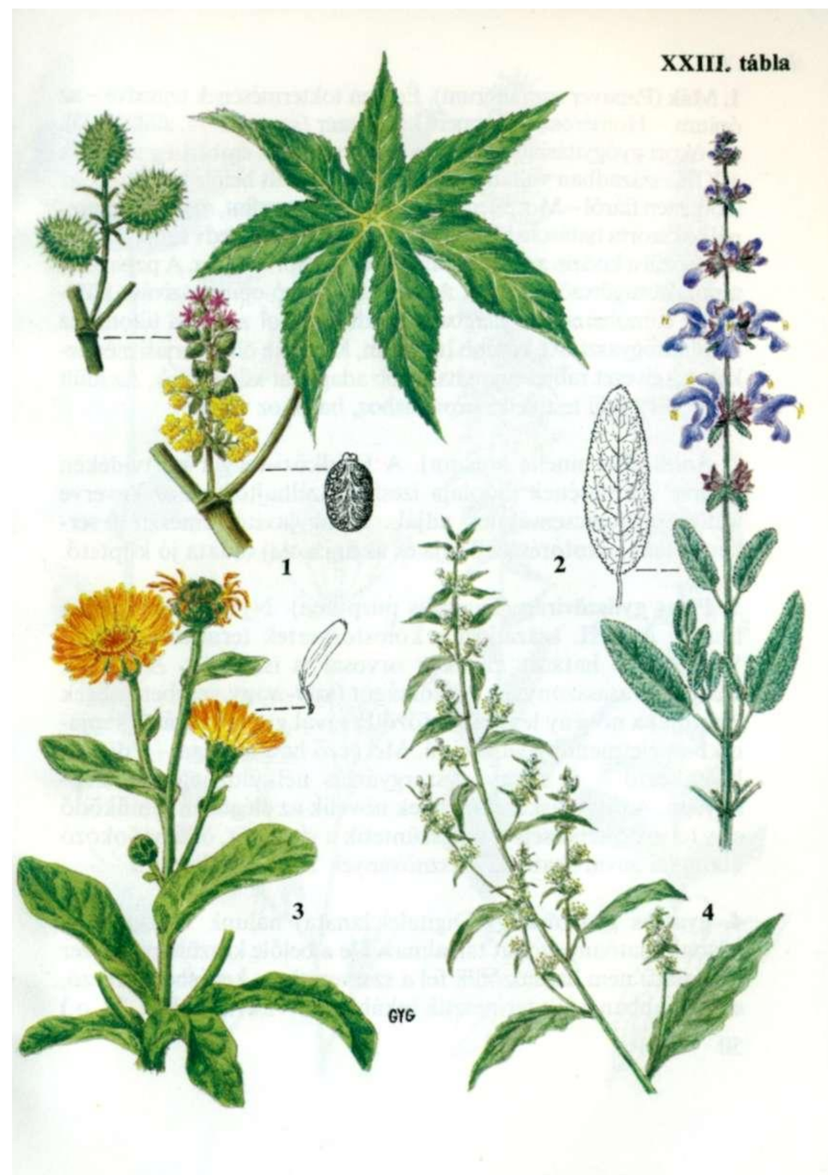
TERMESZTETT GYÓGYNÖVÉNYEINK

1. Ricinus (Ricinus communis). Hazájában, a trópusi Afrikában 8-10 m magas fa, nálunk egyéves lágy szárú, termesztett ipari és gyógynövény. Magjából sajtolt olaja közismerten kellemetlen ízű, de igen jó hatású hashajtó. Enyhén izgatja a vékonybelet, fokozza a bélmozgást. Káros mellékhatásai nincsenek, ezért kisgyerekeknek, terhes anyáknak is veszélytelen. Gyógyhatásáért Kínában több ezer éve termesztik. A magvak sajtoláskor visszamaradó része erősen mérgező: belső vérzéseket okoz, kicsapja a vörös vérsejteket. Már egy-két mag elfogyasztása is halálos lehet.

2. Orvosi zsálya (Salvia officinalis). A mediterrán tájak illatos növénye. A középkorban a legfontosabb univerzális gyógyszer hírében állt. De mivel „halál ellen nincs orvosság a kertekben... annak is meg kell halni, akinek zsálya nő a kertjében" - tanította a salernói iskola (XII. század) latin nyelven versbe foglalt gyógyszertana. Teája fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, izzadásgátló, jó öblögetőszer. (L.: Vadvirágok, 1., 36. o.)

3. Kerti körömvirág (Calendula officinalis). A középkori kolostorkertek gyógynövénye. A fészkes virágzataiból készített főzet, kenőcs régen a népi orvoslás szerint rákos sebek gyógyszere volt. Napjainkban sem hiányzik a gyomor- és bélfekély ellen rendelt teákból. Lassan gyógyuló sebre, fekélyre jó borogató.

4. Mirrhafű (Chenopodium ambrosioides). A trópusi Amerikában őshonos. Csaknem az egész Földön elterjedt gyom. Teája a népi gyógyászat szerint étvágyjavító, hisztériás rohamok, a vitustánc gyógyszere. Erősen mérgező hatása miatt közvetlen felhasználása ma már háttérbe szorul. Illóolaj-tartalmú drogjából bélgiliszta- és fonálféreghajtó gyógyszer készül.

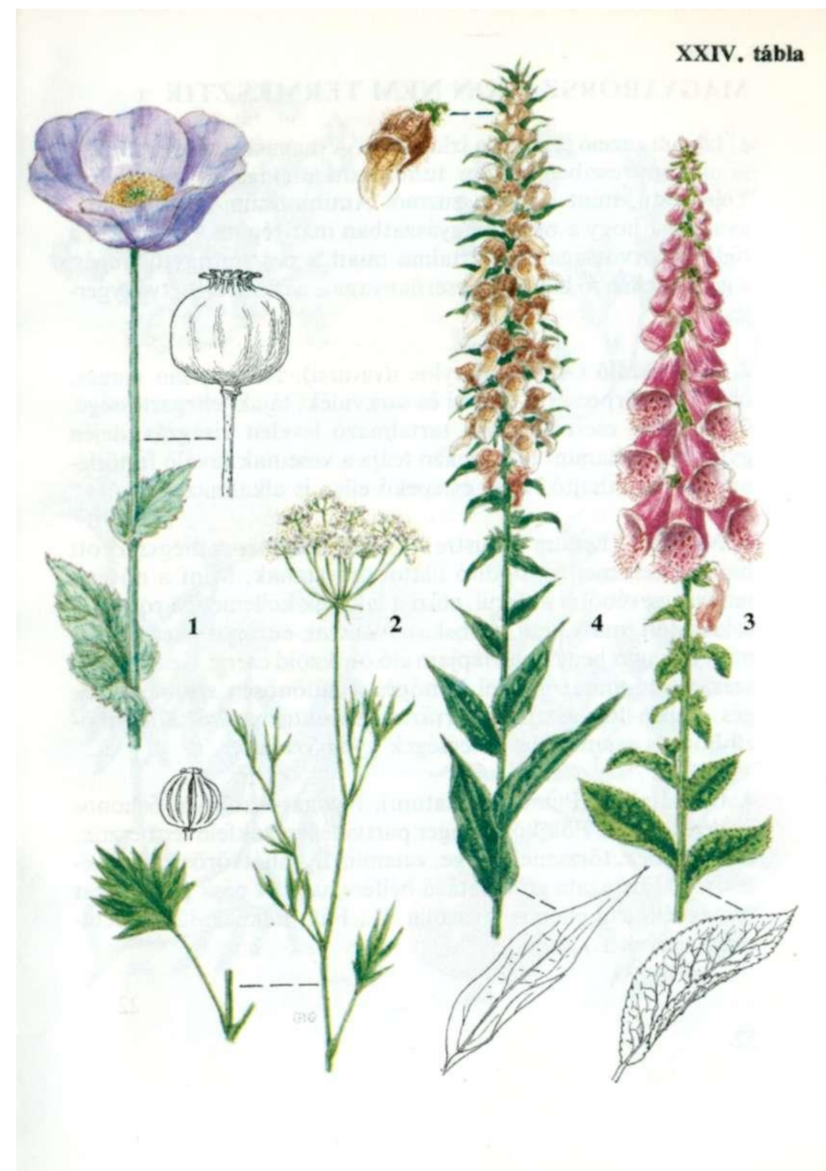


1. Mák (Papaver somniferum). Éretlen toktermésének tejnedve - az ópium - Homérosz óta ismert kábítószer *(somnifer* = álomhozó). Az ókori gyógyításban az első érzéstelenítő. Az emberiség számára a XIX. században vált áldássá, amikor sikerült belőle előállítani az álomisten fiáról - Morpheusról - elnevezett morfint, mely az ópiumnál sokszorta hatásosabb fájdalomcsillapító. A tejnedv többi alkaloidja közül a kodein a száraz köhögés legjobb orvossága. A papaverin a simaizomgörcsöket oldja. A kábulatot hozó ópium szívása különösen a mohamedán világban terjedt el (ahol a vallás tiltotta az alkoholfogyasztást), később Indiában, Kínában öltött óriási méreteket. Az élvezet rabjai egyre nagyobb adagokat követelnek. Az idült mérgezés végül testi-lelki leromláshoz, halálhoz vezet.

2. Ánizs (Pimpinella anisum). A Földközi-tenger partvidékén honos. Termésének illóolaja ízesítő. Szélhajtó teához keverve különösen csecsemőknek adják. Étvágyjavító, emésztést serkentő teák alkotórésze. Teája és az ánizsolaj oldata jó köptető.

3. Piros gyűszűvirág (Digitális purpurea). Nyugat-Európában honos. A VIII. századtól a kolostorkertek termesztett dísze. Vizelethajtó hatását az ókor orvosai is ismerték. A XVIII. század javasasszonyai a vízkórságot (szív- vagy vesebetegségek kísérője) a növény leveleiből főzött teával gyógyították. Napjainkban életmentő jelentőségű. Mérgező hatóanyaga - a digitalis-glikozid - a szívgyógyszergyártás nélkülözhetetlen alapanyaga. A digitalis készítmények növelik az elégtelenül működő szív teljesítőképességét, megszüntetik a vizenyőt, ödémát okozó keringési zavarokat. (L.: Dísznövények 24. o.) Rokona, a

4. Gyapjas gyűszűvirág (Digitális lanata) nálunk vadon is él, hasonló hatóanyagokat tartalmaz. De a belőle készült gyógyszer (Isolanid) nem halmozódik fel a szervezetben, kevésbé mérgező, ezért újabban e fajt termesztik inkább. (L.: Vadvirágok 1., 22. o.)



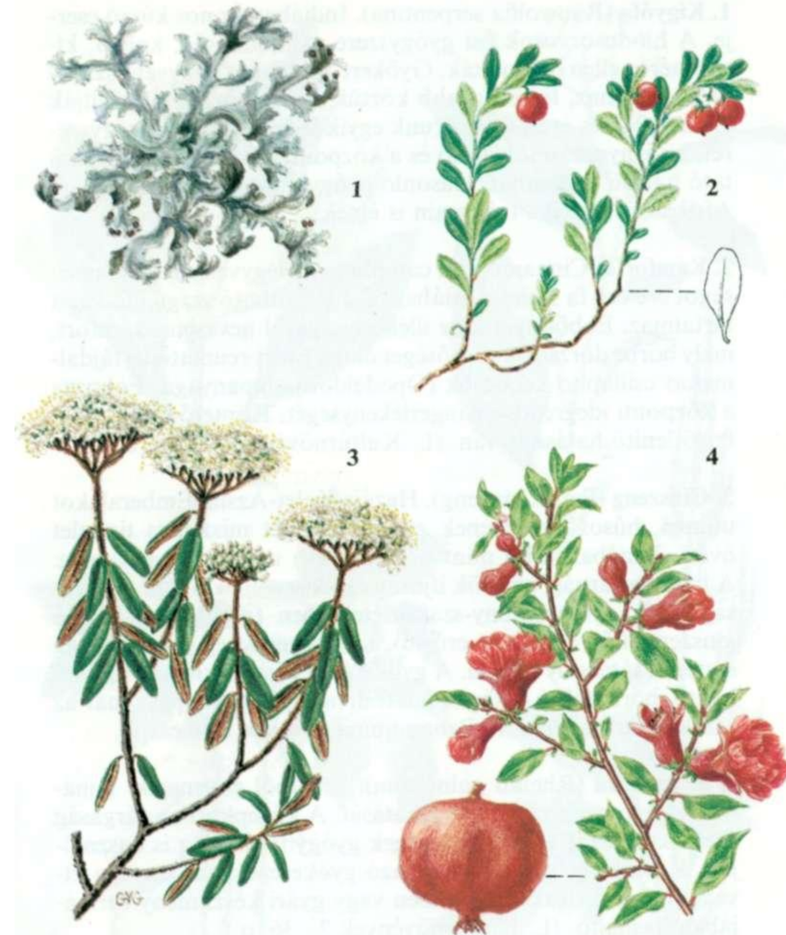
MAGYARORSZÁGON NEM TERMESZTIK

1. Izlandi zuzmó (Cetraria izlandica). A magashegységek, északi tájak fenyveseiben, fátlan tundrákon tömegesen fordul elő. Teleptestű, mint minden zuzmó. Antibiotikum-tartalma magyarázza, hogy a népi gyógyászatban már régóta a köhögés, a tüdőbaj orvossága. Jód tartalma miatt a pajzsmirigy túltengés, a golyva ellen jó hatású. Keserűanyaga - a cetrarin - étvágygerjesztő.

2. Medveszőlő (Arctostaphylos uva-ursi). Néhány cm magas, örökzöld törpecserje. Alpesi és sarkvidéki tájak jellegzetessége. Glikozidot, cserzőanyagot tartalmazó leveleit virágzás idején gyűjtik. C-vitamint tartalmazó teája a veseutak kiváló fertőtlenítője, vizelethajtó, vese- és epekő ellen is alkalmazható.

3. Molyűző (Ledum palustre). Fehér virágai s a megszárított hajtása kellemetlen, bódító illatot árasztanak. Mint a növény magyar nevéből is kiderül, elűzi a lakások kellemetlen rovarbetolakodóit (moly, tetű, poloska). Az észak-európai síkság, valamint a magas hegységek lápjain élő örökzöld cserje. Teáját vagy szeszes kivonatát mézzel köhögés - különösen szamárköhögés - ellen fogyasztják. Forrázata izzasztó hatású. Különböző bőr- és reumatikus betegségek gyógyszere.

4. Gránátalma (Punica granatum). Nyugat-Ázsiában őshonos örökzöld fa. A Földközi-tenger partvidékén sokfelé termesztik. Gyökerének, törzsének kérge, valamint „gránátvörös" áltermése drog. Forrázata erős hatású bélféregüző. A népi gyógyászat vastagbélhurut ellen is javasolja. (L.: Fák, bokrok 32. o., Kultúrnövények 1., 20. o.)

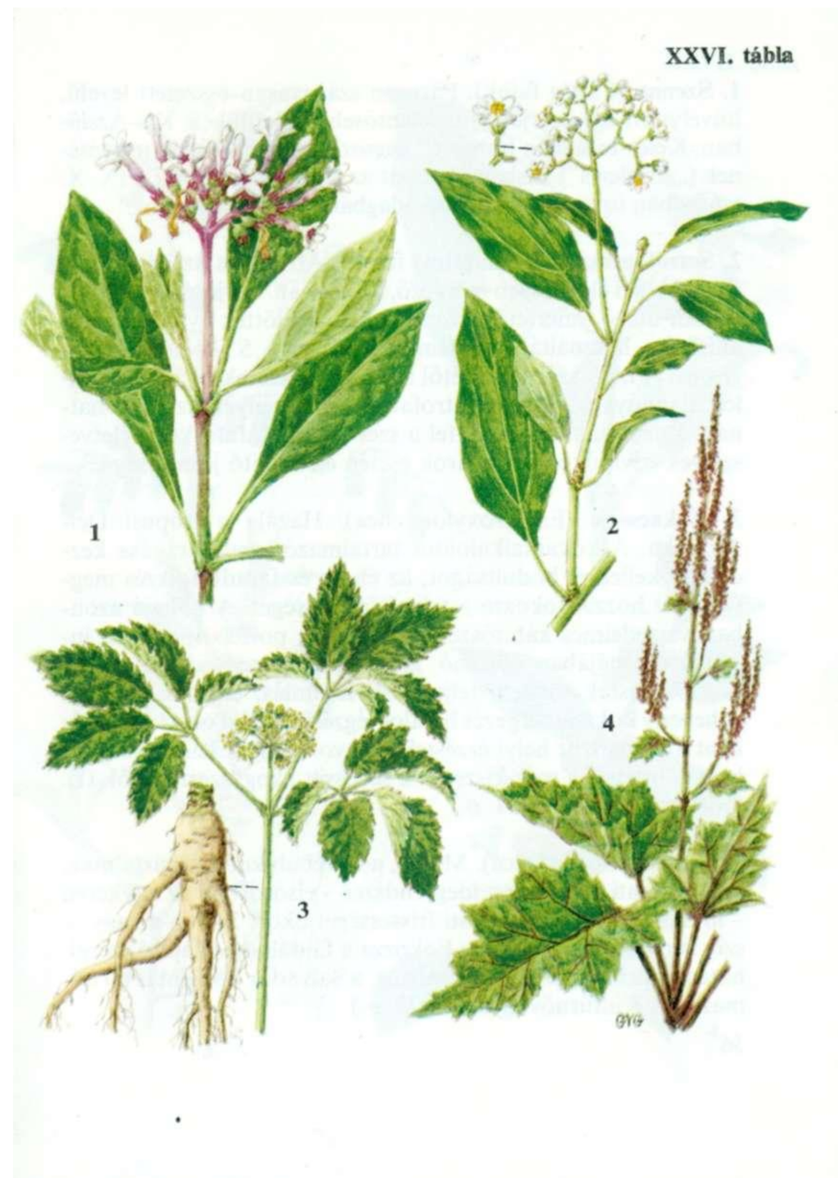


1. Kígyófa (Rauwolfia serpentina). Indiában honos kúszó cserje. A hindu orvosok ősi gyógyszere. Álmatlanság, kolera, kígyóméreg ellen használták. Gyökere több mint negyven alkaloidot tartalmaz, legfontosabb köztük a reserpin. Belőle állítják elő az 1940-es évek óta korunk egyik legkeresettebb gyógyszerét, a vérnyomáscsökkentő és a központi idegrendszerre nyugtató hatású Rausedylt. Hasonló gyógyhatású Rauwolfia fajok Afrika és Amerika trópusain is élnek.

2. Kámforfa (Cinnamomun camphora). Negyven méter magasságot is elérő fa Kelet-Ázsiában. Csípős, átható szagú illóolajat tartalmaz. Ebből nyerik az illékonyságáról nevezetes kámfort, mely bőrbe dörzsölve vérbőséget okoz. Ezért reumatikus fájdalmakat csillapító kenőcsök (Opodeldok) alapanyaga. Fokozza a központi idegrendszer ingerlékenységét. Köptető, görcsoldó, fertőtlenítő hatása is van. (L.: Kultúrnövények 1., 26. o.)

3. **Ginszeng** (Panax ginseng). Hazája Kelet-Ázsia. Emberalakot utánzó, húsos gyökerének gyógyító erejét misztikus tisztelet övezi. Kínában több mint négyezer éve univerzális orvosság. A halhatatlanság, az örök ifjúság csodaszerének hiszik manapság is. A gyógynövény-szaküzleteinkben forgalomba kerülő ginszenglikőr általános erősítő, idegkimerültség, álmatlanság esetén is jótékony hatású. A gyökeréből készült krémek ránctalanító, bőrfiatalító hatásuk miatt divatosak. Manapság már az észak-amerikai eredetű Panax quinquefoliust termesztik.

4. Rebarbara (Rheum palmatum). Tibetből származik. Kínában ötezer éve ismerik gyógyhatását. A középkorban sárgaság elleni szer. Máj- és epebetegségek gyógyítására ma is használják. Keserűanyagokat tartalmazó gyökerének hatóanyaga étvágygerjesztő, teakeverékekben vagy gyári készítmény formájában hashajtó. (L.: Kultúrnövények 2., 36. o.)



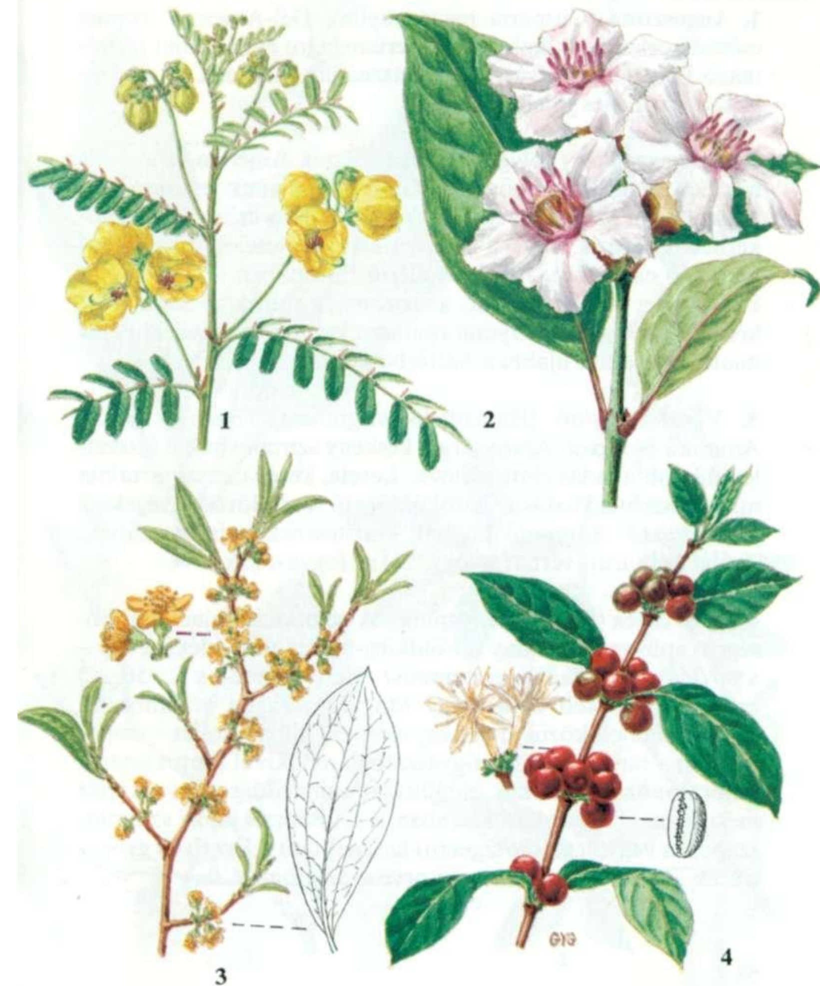
1. Szenna (Cassia fajok). Párosan szárnyasan összetett levelű, hüvelytermésű cserjék. Legjelentősebb közülük a Kis-Ázsiában, Kelet-Indiában honos *C. angustifolia*. Levelének, termésének („anyalevél") hashajtó hatását az arab orvosok már a IX-X. században ismerték. Nagyobb adagban hascsikarást okoz.

2. Sztrofantusz (Strophanthus fajok). Afrikai és ázsiai trópusi őserdőkben élő, erősen mérgező, kúszó lián. Livingston, a híres Afrika-utazó ismertetése szerint a bennszülöttek nyílméreg előállítására használták. Legismertebb fajai a *S. kombe* és a *S. gratus*. A múlt század végétől a szívgyógyszerek nélkülözhetetlen alapanyaga. Ezek a sztrofantinkészítmények azonnal hatnak, s nem halmozódnak fel a szervezetben. Infarktus, életveszélyes szívműködési zavarok esetén életmentő jelentőségűek.

3. Kokacserje (Erythroxylon coca). Hazája a trópusi Dél-Amerika. A kokainalkaloidot tartalmazó levelek rágása kezdetben kellemes bódultságot, az éhség és fáradtságérzés megszűnését hozza, fokozza a teljesítőképességet. A kokain azonban veszedelmes kábítószer. Levélrágás, porfelszippantás, injekció formájában történő alkalmazása szenvedéllyé válik. A kokainisták sorsa a teljes testi leromlás, erkölcsi elzüllés. A heveny kokainmérgezés halálos légzésbénulást okoz. Az elsőként alkalmazott helyi érzéstelenítő volt műtéteknél. Mérgező hatása miatt ma már kiszorul a sebészet gyógyszertárából. (L.: Kultúrnövények 1., 24. o.)

4. Kávé (Coffea arabica). Magja, a kávébab koffeint tartalmaz, ami serkenti a központi idegrendszer - elsősorban az agykéreg - működését: szellemi, testi frissességet okoz. Javítja az agy, a szív vérellátását. Értágító. Fokozza a fájdalomcsillapító szerek hatását: például az Antineuralgica, a Salvador koffeint is tartalmaz. (L.: Kultúrnövények 1., 22. o.)

XXVII. tábla



1. Angosztura (Cusparia macrophylla). Dél-Amerika trópusi esőerdeinek fája. Alkaloidot, keserűanyagot és illóolajat tartalmazó kérgét a gyógyászatban használják. Serkenti az emésztést, a hasmenés jó ellenszere.

2. Szenegagyökér (Polygala senega). Észak-Amerika erdőségeinek lágy szárú, évelő növénye. Gyökérdrogjának legfontosabb hatóanyagai szaponin vegyületek. Hazájában csörgőkígyógyökérnek is nevezik, mivel a bennszülött indiánok szerint a kígyómarás jó ellenszere. A század elején Európában - mint kiváló köptetőszer - a hörghurut, az asztma, a szamárköhögés közkedvelt gyógyszere. Gyomorpanaszokat okozó mellékhatása miatt használata újabban háttérbe szorul.

3. Varázsmogyoró (Hamamelis virginiana). Hazája Észak-Amerika és Japán. Aranysárga, keskeny szirmú virágai közvetlenül lombfakadás előtt nyílnak. Levele, kérge csersavtartalma miatt összehúzó hatású. Toroköblögető szer. Bőrbetegségeknél jó borogató. Bőrápoló krémek készítéséhez is felhasználják. Teáját bélhurut, vérhas gyógyítására fogyasztják.

4. Dioszkorea (Dioscorea hispida). A nemzetség fajainak többsége trópuson él, néhány a Földközi-tenger partvidékén, egy - a *pirítógyökér* (Tamus communis) - (L.: Vadvirágok 2., 56. o.) pedig a mérsékelt övben, így Magyarországon is előfordul. A trópusi fajok közül jó néhány mérgező alkaloidokat - szaponinokat - tartalmaz. A gyógyászatban rendkívül fontos szteroidhormonok szintetikus előállítását mindeddig nem sikerült megoldani. Leggazdaságosabban a Dioscorea fajok szteroidszaponin vegyülete (dioszgenin) használható fel az ilyen gyógyszerek alapanyagául. (L. még: orvosi csucsor, 26. o.)



1 Kroton (Codiaeum fajok). A *C. tiglium* a kutyatejfélék rokonságába tartozó alacsony fa. Hazája India. A magjából préselt olaj igen erős hashajtó. Túladagolása könnyen halált okozhat. Európában először a X. század arab orvosai alkalmazták. A *Celuteria* dél-amerikai cserje. Drogja, a kaszkarilla-gyökérkéreg serkenti az emésztést, étvágygerjesztő és likőrök ízesítő anyaga.

2. Szárcsagyökér (Smilax officinale). Közép-Amerikában honos örökzöld, kúszó cserje. Szaponin-glikozidokat tartalmazó gyökerét a gyógyszeripar szteránvázas vegyületek előállítására használja. Ősi vértisztító szer. Vérbaj, reuma, bőrbetegségek elleni gyógyszerek alapanyaga.

3. Sztrichninfa (Strychnos nux-vomica). Indiában honos. A magjából előállított sztrichnin rendkívül erős izomgörcsöket okoz, melyek többnyire halálos kimenetelűek. Kisebb adagban fokozza a nyál- és gyomornedv elválasztását, ezért a belőle készített, arzént is tartalmazó gyógyszer (Strychnotonin) étvágygerjesztő, általános erősítő hatású. Latin neve hánytató tulajdonságára utal *(nux-vomica* = hánytató dió).

A *kuráre-folyondár* (S. toxifera) kérgének kivonata kurarin-alkaloidot tartalmaz, mely a legerősebb mérgek egyike. Dél-Amerikában nyílméreg készül belőle. Izombénító hatása miatt a sebészetben műtéteknél izomelernyesztő szer. Az érzőidegek működését azonban nem befolyásolja, így csak érzéstelenítőkkel együtt használják. Tetanuszgörcs megszüntetésére is alkalmas.

4. Jalappa (Exogonium purga). Mexikóban honos kúszónövény. Gumója gyantát, glikozidot, zsírsavat tartalmaz. A napon, esetleg forró hamuban szárított gumó vagy a belőle nyert gyanta kerül drogként forgalomba. Szeszes kivonata a vékonybélre ható erős hashajtó. A XVII. századtól Európában is ismert.

XXIX. tábla



NÉVMUTATÓ

(A római számok a színes táblákat, az arab számok a növényeket ismertető szövegoldalakat jelölik.)

acsalapu, vörös XI., 24
aggófű, közönséges I., 4
angosztura XXVIII., 58
angyalgyökér XXI., 44
anyarozs XX., 42
aranyvessző, magas XXII., 46
- közönséges 46
áfonya, fekete XVIII., 38
ánizs XXIV., 50
árnika VI., 14
árvacsalán, fehér XVII., 36

beléndek XX., 42
bodza, fekete XV., 32
bojtorján, közönséges III., 8
boróka, közönséges XIV., 30
búzaszat 22

cickafark VIII., 18
citromfű XXII., 46

csalán, nagy II., 6
cseresznye XIX., 40
cserszömörce XIV., 30
csikófark VII., 16
csikorgófű XI., 24
csucsor, orvosi 26

dioszkorea XXVIII., 58

ebszőlő XII., 26
édesgyökér, igazi XXI., 44
- keserű 44

fátyolvirág, buglyos XX., 42
fenyő, erdei- XVIII., 38
fűz, fehér IX., 20

galagonya XV., 32
gilisztaűző varádics I., 4
ginszeng XXVI., 54
gránátalma XXV., 52
gyermekláncfű I., 4
gyöngyvirág XVI., 34
gyűszűvirág, gyapjas XXIV., 50
- piros XXIV., 50

hárs, kislevelű XIX., 40
- nagylevelü 40
hérics, tavaszi VII., 16
homoktövis XIX., 40

iglice, tövises III., 8
iringó, kék 8

- mezei III., 8

jalappa XXIX., 60

kakukkfű, kerti 42
- kopaszodó, XX., 42

kálmos XII., 26
kámforfa XXVI., 54
kankalin, tavaszi XIII., 28
kapotnyak XVI., 34
kávé XXVII., 56
kecskeruta XI., 24
kígyófa XXVI., 54
kikerics, őszi VI., 14
kisezerjófű VI., 14
kokacserje XXVII., 56
kökény XIV., 30
körömvirág, kerti XXIII., 48
kroton XXIX., 60
kuráre-folyondár 60
kutyabenge IX., 20

leánykökörcsin VII., 16
libapimpó V., 12

macskagyökér X., 22
madárkeserűfű IV., 10
martilapu I., 4
maszlag II., 6
mák XXIV., 50
mályva, erdei 12
medveszőlő XXV., 52
menta XXI., 44
méhfű XIII., 28
mirrhafű XXIII., 48
molyűző XXV., 52
müge, szagos XVII., 36

nadálytő, fekete XII., 26
nadragulya II., 6
nyír, közönséges XVIII., 38

orbáncfű, lyukaslevelű XIII., 28

ökörfarkkóró, szöszös VIII., 18
ördögharaptafű IX., 20
örménygyökér XXI., 44

papsajtmályva V., 12
párlófű, közönséges XIII., 28
pemetefű, orvosi III., 8
pirítógyökér 58

rebarbara XXVI., 54
ricinus XXIII., 48

salamonpecsét, orvosi XVI., 34
salátaboglárka XVII., 36
seprőzanót XIX., 40
somkóró, orvosi V., 12

szalmagyopár, homoki VII., 16
szappanfű, orvosi V., 12
szárcsagyökér XXIX., 60
szeder, hamvas XVIII., 38
székfű, orvosi VIII., 18
szemvidítófü VI., 14
szenegagyökér XXVIII., 58
szenna XXVII., 56
szil, mezei XV., 32
sztrichninfa XXIX., 60
sztrofantusz XXVII., 56

télizöld, kis XXII., 46
tölgy XV., 32
turbolya, zamatos XVII., 36
tüdőfű, orvosi XVI., 34

útifű, lándzsás IV., 10
- nagy 10

üröm, fehér IV., 10
- fekete 10

vadrózsa XIV., 30
varázsmogyoró XXVIII., 58
vasfű IV., 10
vérehulló fecskefü II., 6
vérfű, őszi X., 22
vérontófű XI., 24
vidrafű XII., 26

zászpa, fehér IX., 20
ziliz, orvosi X., 22
zuzmó, izlandi XXV., 52

zsálya, orvosi XXIII., 48
zsázsa, pozsgás VIII., 18
zsurló, mezei X., 22

ISSN 0324-3168

ISBN 963 11 6369 5

Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó. Budapest
Felelős kiadó: Sziládi János igazgató
Kossuth Nyomda (88.0505), Budapest, 1989
Felelős vezető: Bede István vezérigazgató
Felelős szerkesztő: D. Nagy Éva
Szakmailag ellenőrizte: dr. Járainé dr. Komlódi Magda
Műszaki vezető: Szakálos Mihály
Képszerkesztő: Árva Ilona
Műszaki szerkesztő: Deák Ferencné
Terjedelem: 2,76 (A/5) ív. IF 6221